

Jenny Myllykoski ja Noora Saukko

# **”KOEILE, YRITÄ UUDELLEEN JA OPI”**

Varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia  
liikuntakasvatuksen toteuttamisesta

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta  
Kandidaatintutkielma  
Joulukuu 2019

# TIIVISTELMÄ

Jenny Myllykoski ja Noora Saukko: "Kokeile, yritä uudelleen ja opi" – Varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia liikuntakasvatuksen toteuttamisesta  
Kandidaatintutkielma  
Tampereen yliopisto  
Kasvatustieteiden kandidaatti, varhaiskasvatuksen opettaja  
Joulukuu 2019

---

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia kokemuksia varhaiskasvatuksen opettajilla on liikuntakasvatuksen toteuttamisesta liikuntapainotteisissa päiväkodeissa. Tarkastelimme kokemuksia varhaiskasvatuksen opettajien taustan, fyysisen ja sosiaalisen ympäristön sekä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) esitettyjen liikuntakasvatuksen tavoitteiden näkökulmasta. Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla neljää varhaiskasvatuksen opettajaa, jotka työskentelevät liikuntapäiväkodeissa. Analysoinnissa käytimme teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Tutkijat ovat huolissaan lasten fyysisen aktiivisuuden vähentymisestä, myös varhaiskasvatuksessa, ja siksi onkin tärkeää saada tietoa siitä, mitkä asiat vaikuttavat liikuntakasvatuksen toteuttamiseen varhaiskasvatuksen opettajien näkökulmasta. Varhaiskasvatuksen opettajilla on suuri rooli lasten fyysisen aktiivisuuden tukemisessa.

Tutkimuksemme tulosten mukaan näyttää siltä, että varhaiskasvatuksen opettajat kokevat tarvitsevansa lisäkoulutusta kehittyäkseen lisää liikuntakasvatuksen toteuttajina. Fyysisen ympäristön vaikutuksia liikuntakasvatuksen toteuttamisen mahdollisuuksiin ei nähty kovin merkittävänä. Tuloksissa korostui varhaiskasvatuksen opettajien oma toiminta eli avoimuus ja mielikuvituksen käyttäminen liikuntakasvatuksessa. Tulosten perusteella näyttää siltä, että sosiaalisen ympäristön vaikutus koettiin keskeisenä liikuntakasvatuksen toteuttamisessa. Päiväkodin yhteisen sallivan linjan nähtiin mahdollistavan ja tukevan enemmän lasten liikkumista. Lapsilähtöisyyden merkittävyys toiminnassa nousi selkeimmin esiin liikuntakasvatuksen tavoitteista.

Avainsanat: liikuntakasvatus, varhaiskasvatus, varhaiskasvatuksen opettaja, liikuntapäiväkot, fyysinen ympäristö, sosiaalinen ympäristö

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

# SISÄLLYS

<b>1</b>	<b>JOHDANTO.....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA .....</b>	<b>6</b>
2.1	LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KEHITYKSELLE .....	6
2.2	LIIKUNTA VARHAISKASVATUSSUUNNITELMAN PERUSTEISSA .....	8
2.2.1	<i>Liikuntakasvatus</i> .....	8
2.2.2	<i>Liikuntaympäristöjen merkitys</i> .....	10
2.3	PÄIVITTÄINEN LIIKUNTAMÄÄRÄ VARHAISVUOSIEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSISSA 11	
<b>3</b>	<b>PEDAGOGISTA TOIMINTAA FYYSISSÄ JA SOSIAALISESSA YMPÄRISTÖSSÄ ..</b>	<b>13</b>
<b>4</b>	<b>TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....</b>	<b>15</b>
4.1	TUTKIMUSONGELMA.....	15
4.2	TUTKIMUSaineisto.....	15
<b>5</b>	<b>MENETELMÄLLISET VALINNAT .....</b>	<b>17</b>
5.1	LAADULLINEN TUTKIMUS .....	17
5.2	PUOLISTRUKTUROITU HAASTATTELU .....	19
5.3	TEORIAOHJAAVA SISÄLLÖNANALYYSI .....	20
<b>6</b>	<b>TUTKIMUSTULOKSET .....</b>	<b>23</b>
6.1	VARHAISKASVATUKSEN OPETTAJA PEDAGOGISEN TOIMINNAN MAHDOLLISTAJANA .....	23
6.2	SOSIAALINEN YMPÄRISTÖ LIKUNTAKASVATUKSEN MAHDOLLISTAJANA.....	26
6.3	FYYNINEN YMPÄRISTÖ LIKUNTAKASVATUKSEN MAHDOLLISTAJANA.....	29
6.4	ASIAKIRJAT LIKUNTAKASVATUKSEN TOTEUTUKSEN LÄHTÖKOHTANA .....	31
<b>7</b>	<b>TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS .....</b>	<b>35</b>
<b>8</b>	<b>POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....</b>	<b>37</b>
8.1	POHDINTA.....	37
8.2	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	41
<b>9</b>	<b>LÄHTEET .....</b>	<b>43</b>

# 1 JOHDANTO

Oma kiinnostuksemme liikuntaan ja sen ohjaamiseen innosti meitä tutkimaan liikuntakasvatusta. Liikuntakasvatuksella on tärkeä rooli lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä. Lapsen suotuisa kasvu, kehitys, oppiminen ja hyvinvointi vaatii riittävää fyysistä aktiivisuutta (Opetushallitus 2018, 25, 48). Tulemme itsekin toimimaan liikuntakasvattajina työssämme, ja se innoitti meitä tutkimaan kandidaatintutkielmassamme varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia liikuntakasvatuksesta. Varhaiskasvatuksen opettajilla on mahdollisuus vaikuttaa lasten liikunnallisen elämäntavan muodostumiseen. Myös kokemuksemme siitä, että opinnoissamme liikuntakasvatus jää hieman muiden aiheiden jalkoihin sen merkittävydestä huolimatta, ohjasi meitä tämän tutkimusongelman pariin.

Tutkimuksia lasten liikkumisesta löytyy paljon ja tutkimukset painottuvat pääsääntöisesti alakouluikäisiin lapsiin. Lasten liikkumista tarkastelevia tutkimuksia päiväkotikontekstissakin on tehty jo jonkin verran. Kuitenkaan varhaiskasvattajan näkökulmasta tehtyjä tutkimuksia emme ole juurikaan löytäneet. Samalla tutkijat ovat huolissaan varhaiskasvatusikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden vähentymisestä (Sääkslahti ym. 2013). Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että lasten päiväkotipäivän fyysinen aktiivisuus jää vähäiseksi (esim. Reunamo & Kyhälä 2016). Tämän vuoksi olisi tärkeää tietää, miltä tilanne varhaiskasvatuksen kentällä näyttää ja kuulla varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia, jotta tiedettäisiin, millä tavoin toimintaa tulisi kehittää. Myös Gehris, Gooze ja Whitaker (2014) toteavat, että opettajien näkökulmaa tulisi ottaa enemmän huomioon, koska lasten liikkumisen edistäminen vaatii aina myös opettajien osallistumista.

Kandidaatintutkielmamme tavoitteena on tutkia varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia liikuntakasvatuksen toteuttamisesta liikuntapäiväkodeissa. Tutkimuksemme painottuu varhaiskasvatuksen opettajan kokemuksiin ja haluamme tarkastella, millä tavoin yksilön oma tausta,

sosiaalinen ympäristö, fyysinen ympäristö sekä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) esitetyt tavoitteet näyttäytyvät kokemuksissa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) määritelty lapsen kehitystä, oppimista ja vuorovaikutusta tukeva oppimisympäristö käsittää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden. Nämä ulottuvuudet sisältävät muun muassa tilat ja paikat, yhteisön, käytännöt sekä välineet. (Opetushallitus 2018, 32.) Raittila (2013) määrittelee varhaiskasvatuksen pedagogisen toimintaympäristön koostuvan fyysisestä sekä sosiaalisesta ulottuvuudesta, joka muodostuu prosessuaalisesti arjessa kaikkien siinä mukana olevien toimesta. Näiden pohjalta muodostimme fyysisen sekä sosiaalisen ympäristön käsitteet, joiden kautta tarkastelemme tutkimuksessamme varhaiskasvatuksen opettajien kokemusta.

Kandidaatintutkielmamme aluksi perehdymme tutkimuksemme teoriaan. Erittelemme liikunnan merkitystä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle sekä määrittelemme liikuntakasvatuksen käsitteen. Tämän jälkeen käymme läpi liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksen kontekstissa ja avaamme varhaiskasvatusta ohjaavia asiakirjoja, Varhaiskasvatussuunnitelman perusteita (2018) liikuntakasvatuksen osalta ja Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia (2016). Teoriaosan lopussa määrittelemme tutkimuksemme tarkastelussa käytettävät fyysisen ja sosiaalisen ympäristön ulottuvuudet. Tutkimuksemme menetelmällisissä valinnoissa avaamme tutkimusprosessiamme ja määrittelemme tutkimuksemme kannalta merkittävät menet, laadullisen tutkimuksen, haastattelun sekä sisällönanalyysin. Tämän jälkeen esittelemme tutkimustulokset ja tarkastelemme tutkimuksemme eettisyyttä ja luotettavuutta. Lopuksi pohdimme tutkimuksemme tuloksia, teemme johtopäätökset sekä ehdotamme jatkotutkimusaiheita.

## 2 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

Tässä luvussa avaamme liikunnan merkitystä lapsen kokonaisvaltaiselle kasvuille ja kehitykselle. Lisäksi käsittelemme liikuntakasvatusta osana Varhaiskasvatussuunnitelman perusteita (2018) sekä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia (2016). Molemmat asiakirjat ohjaavat varhaiskasvatuksen opettajien työtä ja ovat vaikuttamassa taustalla siihen, mitä, miten ja miksi toimintaa toteutetaan. Ennen kaikkea asiakirjat luovat pedagogista perustaa toiminnalle, eli näiden asiakirjojen kautta perustellaan toiminnan tarkoitusta.

### *2.1 Liikunnan merkitys lapsen kehitykselle*

Lapsen kasvu, kehitys ja kypsyminen on luontainen, ikätason mukaisesti etenevä kokonaisuus. Hyvä fyysinen toimintakyky tarvitsee myös riittävää fyysistä aktiivisuutta kehittyäkseen. Näin ollen lapsi tarvitsee monipuolista ja riittävää liikkumista, jota liikuntakasvatuksen keinoin tuetaan. (Kalaja 2017.) Fyysiseen toimintakykyyn liittyy läheisesti motorinen kehitys. Haywood ja Getchell (2014, 5) määrittelevät motorisen kehityksen jatkuvana, ihmisen ikään liittyvänä liikuntataitojen oppimisprosessina. Gallahuen, Ozmunin ja Goodwayn (2012, 48) mukaan motorinen kehitys jaetaan viiteen eri vaiheeseen, joista erityisesti perustaitojen oppimisen vaiheen rooli on merkittävä motorisessa kehityksessä, sillä silloin lapsi oppii paljon motorisia perustaitoja. Nämä taas ovat merkittävässä yhteydessä lajitaitojen oppimiseen (Gallahue ym. 2012, 48 - 51; Jaakkola 2017, 160 - 161). Motoriset perustaidot jaetaan kolmeen kategoriaan, jotka ovat tasapainotaidot (esim. kääntyminen, väistäminen, heiluminen), liikkumistaidot (esim. käveleminen, juokseminen, kiipeäminen) sekä välineenkäsittelytaidot (esim. heittäminen, potkaiseminen, kierittäminen). (Donnelly ym. 2017; Jaakkola 2017, 160 - 161; Sääkslahti 2018, 54 - 55.)

Liikunta tukee kognitiivista kehitystä, sillä se kehittää tutkimusten mukaan aivojen rakenteita ja toimintaa. Nämä positiiviset muutokset ”näkyvät oppijan vireystilan, tarkkaavaisuuden, keskittymisen, tiedonkäsittelystrategioiden ja muistitoimintojen kehittymisenä” (Syväoja & Jaakkola 2017, 236). Näiden taitojen kehittyminen taas saa edelleen aikaan oppimista. (Syväoja & Jaakkola 2017, 234 - 236) Gehrisin ym. (2014) tutkimuksessa opettajat olivat huomanneet liikkumisen auttavan oppimisessa, mikä tukee kognitiivisen kehityksen sekä liikunnan välisen positiivisen yhteyden teoriaa. Tutkimuksessa liikuntaharjoitteiden hyödyntäminen teoreettisten asioiden opetuksessa auttoi lapsia muistamaan paremmin oppimaansa. Toisaalta taas, kun lapset saivat liikkua ja purkaa energiaansa liikkumiseen tai kun opettaja teki oppilaille jooga- tai hengitysharjoitteita, lapset jaksoivat paremmin keskittyä oppimaan uusia asioita. (Gehris ym. 2014.)

Liikunta tukee myös lapsen psyykkistä kehitystä. Ojanen ja Liukkonen (2017, 219) toteavat artikkelissaan, että useat tutkimukset ovat osoittaneet liikunnan positiivisen vaikutuksen ihmisen mielialalle. Sääkslahti (2018) määrittelee psyykkisen kehityksen ”elämänhallintaan ja -tyytyväisyyteen sekä mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin liittyvien tekijöiden” kehittymisenä (Sääkslahti 2018, 103). Liikuntakasvatuksen keinoin autetaan lasta muodostamaan autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteita (Ojanen & Liukkonen 2017; Sääkslahti 2018).

Psyykkiseen kehitykseen liittyy läheisesti sosioemotionaalinen kehitys, jota liikkuminen myös tukee ja edistää. Sääkslahden (2018) mukaan sosioemotionaaliseen kehitykseen katsotaan kuuluvan sekä tunnetaitojen että sosiaalisten taitojen, vuorovaikutuksen, kehittyminen. Omien sekä toisten tunteiden tunnistamisen, nimeämisen ja sanoittamisen taidot, omien tunteiden säätelyn taidot sekä vuorovaikutustaidot ovat siis sosioemotionaalisen kehityksen keskiössä (Takala 2015, 26; Sääkslahti 2018, 111). Gehrisin ym. (2014) mukaan liikunnalla on vaikutusta siihen, miten lapsi menestyy koulussa ja elämässä. Liikkuminen yhdessä muiden lasten kanssa vapaan leikin aikana kehittää lasten sosiaalisia taitoja. Onnistuminen liikuntaharjoitteissa kehittää myös lasten itsevarmuutta. Tämä taas auttaa muidenkin taitojen oppimisessa, sillä lapsi luottaa omiin kykyihinsä. (Gehris ym. 2014.)

## *2.2 Liikunta Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa*

Varhaiskasvatusta ja sen laadukasta toteuttamista ohjaavat varhaiskasvatuslaki (540/2018) sekä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018) (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21). Varhaiskasvatuslaissa määritellään varhaiskasvatuksen tavoitteet. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet pohjautuu varhaiskasvatuslakiin ja on näin ollen velvoittava asiakirja. Tämän valtakunnallisen asiakirjan pohjalta laaditaan sekä paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat että lasten omat varhaiskasvatussuunnitelmat. (Opetushallitus 2018, 7.) Kuntien sekä varhaiskasvattajien velvollisuus on järjestää, suunnitella ja toteuttaa varhaiskasvatus edistämään lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21, 30). Liikunta on myös sisällytetty varhaiskasvatuslakiin ja se näkyy pykälässä kolme. Tavoitteena on ”toteuttaa lapsen leikkiin, liikkumiseen, taiteisiin ja kulttuuriperintöön perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja mahdollistaa myönteiset oppimiskokemukset” (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 3. pykälä).

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018) tukee ja ohjaa varhaiskasvatustyötä. Se luo pohjan laadukkaan ja yhdenvertaisen varhaiskasvatuksen toteutukselle Suomessa ja määrää esimerkiksi varhaiskasvatuksen keskeiset tavoitteet ja sisällöt. Varhaiskasvatus on kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostama kokonaisuus. Kokonaisuudessa painottuu pedagogiikka. Toiminnan tulee olla suunnitelmallista ja tavoitteellista. (Opetushallitus 2018, 7 - 8.) Liikuntakasvatuksen tavoitteet ja sisältö tulevat esille, kun katsotaan lukua oppimisen alueista ja erityisesti ”Kasvan, liikun ja kehityn” -osiota. Tähän liittyy olennaisesti myös ruoka-, terveys- ja turvallisuuskasvatus. Tehtävänä on rakentaa perustaa lapsen elämäntavalle, jossa painottuu hyvinvoinnin ja terveyden arvostaminen sekä fyysinen aktiivisuus. Tätä työtä toteutetaan yhdessä huoltajien kanssa. (Opetushallitus 2018, 47.)

### *2.2.1 Liikuntakasvatus*

Laakso (2007, 16) määrittelee liikuntakasvatuksen toimintana, jossa liikuntaa ja siihen liittyviä ilmiöitä katsotaan myös kasvatuksen näkökulmasta. Liikuntapedagogiikka on tieteenala, jonka tehtävänä on tutkia esimerkiksi, miten



liikuntaan kasvatetaan ja miten liikunta on mukana niin kasvatuksessa kuin opetuksessa. Lyhyesti sanottuna liikuntapedagogiikka tutkii siis liikuntakasvatusta ja liikunnan opetusta. (Laakso 2007, 16; Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 13.)

Liikuntakasvatuksen päätehtävät on jaettu kahtia. Päätehtävät ovat kasvattaminen liikunnan avulla sekä kasvattaminen liikuntaan. (Laakso 2007, 19; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21, 32; Jaakkola ym. 2017, 14.) Kasvattaminen liikunnan avulla tarkoittaa liikunnan itseisarvoa tai välinearvoa (Laakso 2007, 19). Liikunnan avulla opetellaan esimerkiksi tunne- ja vuorovaikutustaitoja sekä osoitetaan, mikä merkitys liikunnalla ja terveellisellä elämäntavalla on hyvinvoinnille (Jaakkola ym. 2017, 14 - 15). Varhaiskasvattaja tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja hyvinvointia liikuntakasvatuksella (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21, 32). Yhteiskunnallinen tilanne ja sen mukaiset käsitykset liikunnasta vaikuttavat siihen, mitä ja miten liikunnan avulla kasvatetaan (Jaakkola ym. 2017, 15).

Kasvattaminen liikuntaan merkitsee erilaisten tietojen, taitojen ja asenteiden välittämistä ja opettamista (Jaakkola ym. 2017, 14 - 15). Liikuntakasvatuksen keinoin tuetaan ja edistetään lapsen fyysistä, psyykkistä, kognitiivista, emotionaalista sekä sosiaalista kehittymistä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21, 32). Gehrisin ym. (2014) tutkimuksen mukaan opettajat halusivat tukea lasten luontaista tarvetta liikkua. He suunnittelivat toimintoja niin, että lapset pääsisivät liikkumaan, sillä se oli suotuisinta oppimiselle. Opettajat hyödynsivät liikuntaharjoitteita sekä opettaessaan lapsia että auttaakseen lapsia oppimaan. (Gehris ym. 2014.) Pohja fyysiselle aktiivisuudelle rakentuu, kun kasvattajat edistävät liikuntamotivaation syntymistä rakentamalla erilaisia liikuntaympäristöjä ja -tilanteita, joissa saadaan kokea myönteisiä tunteita liikunnan välittämänä (Jaakkola ym. 2017, 15). On lapsen tulevaisuuden kannalta erittäin merkittävää, että fyysisesti aktiivinen elämäntapa omaksutaan jo varhaislapsuudessa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21, 32).

Pönkkö ja Sääkslahti (2017) asettavat haasteen kasvattajille. Kasvattajan täytyy tuntea lapsen kehityksen ja oppimisen ominaispiirteet, jotta hän pystyy mukauttamaan toimintaansa siihen. Lisäksi on oltava valmis yhteistyöhön monien tahojen kanssa. Nämä ovat edellytyksiä sille, että varhaisvuosien

liikuntakasvatuksen tavoitteet voidaan saavuttaa. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 486.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) on määritelty tavoitteita liikuntakasvatukselle ja nämä tavoitteet toimivat ohjenuorana varhaiskasvatuksen henkilöstölle liikuntakasvatuksen toteuttamisessa. Liikuntakasvatuksen tavoitteita ovat säännöllisyys, lapsilähtöisyys, monipuolisuus sekä tavoitteellisuus. Liikuntakasvatusta tulee toteuttaa päivittäin varhaiskasvatuksessa ohjatusti, mutta lapselle on myös tarjottava omaehtoisen liikunnan mahdollisuus. Myönteisten liikuntakokemusten ja liikunnan ilon kokemuksen tuottaminen lapsille sekä lapsen innostaminen monipuoliseen liikkumiseen ovat tavoitteita, joita varhaiskasvatuksessa liikuntakasvatuksella tuetaan. (Opetushallitus 2018, 47 - 48.)

On erityisen tärkeää, että lasten liikunta on monipuolista ja lapsi pääsee harjoittamaan erilaisia puolia itsestään. Yksipuolinen liikkuminen ei ole lapsen elimistölle hyväksi. (Karvonen 2002, 25.) Riittävä ja monipuolinen liikunta toteutuu, kun motoristen perustaitojen harjoittelu on päivittäistä, eri vuodenaikoja ja erilaisia ympäristöjä hyödyntävää. Olennaista on antaa lapselle mahdollisuus opetella arviointia ja hallintaa liittyen liikkumisen riskeihin. Asioiden kieltäminen ja liiallinen turvallisuuden vaaliminen ei ole aina hyväksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21, 21.)

Lapsen kuunteleminen sekä mahdollisuus antaa lapsen vaikuttaa on tärkeää. Lapsen osallisuutta lisätään, kun hän pääsee vaikuttamaan itseään koskeviin asioihin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21, 18.) Lapsilähtöisessä toimintakulttuurissa on huomioitava myös lasten kiinnostuksen kohteet. Lapsen taidot pääsevät käyttöön, kun hän pääsee vaikuttamaan toiminnan kehittymiseen. Kaiken kaikkiaan liikkuminen avaa mahdollisuuden osallisuuteen, positiivisiin kokemuksiin sekä erilaisiin vuorovaikutussuhteisiin. (Reunamo 2016, 27, 31.)

### 2.2.2 Liikuntaympäristöjen merkitys

Karvosen (2002, 16) mukaan liikkumisympäristöjen monipuolisuudella on lasten liikunnan kehittämisessä suuri merkitys. Karvonen toteaa, että päiväkodeissa ja kouluissa pitäisi kiinnittää tähän huomiota. Liikunnan toteuttamisen esteenä ei

saisi olla ahtaat liikuntatilat. Luonto ja lähimetsä antavat esimerkiksi mahdollisuudet monipuoliseen liikkumiseen ja ne tarjoavat myös elämyksiä. Opettajan tulisi kuitenkin ymmärtää monimuotoisuuden merkitys mahdollistaakseen monipuolisen liikkumisen sekä elämysten tuottamisen. (Karvonen 2002, 16). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) todetaan, että liikuntavälineiden tulisi olla lasten saatavilla. Lisäksi on tärkeää hyödyntää erilaisista materiaaleista valmistettuja liikuntavälineitä. Liikuntavälineiden tulee olla turvallisia käytettäväksi. Oppimisympäristön tulisi myös ohjata lasta fyysiseen aktiivisuuteen sekä monipuoliseen ja kuormittavuudeltaan eri tasoiseen liikkumiseen, mutta rauhoittumiseen ja lepoon on oltava kuitenkin mahdollisuus. (Opetushallitus 2018, 32, 48.)

Päiväkodeissa ja perhepäiväkodeissa sisäliikuntaolosuhteet vaihtelevat ja voivat olla usein puutteellisia. Ne asettavat haasteita siihen, miten toteuttaa monipuolista toimintaa. Mielikuvituksen avulla ja toiminnan eriyttämisellä kasvattaja pystyy ratkaisemaan esimerkiksi tilojen ahtaudesta ja välineiden vähyydestä nousevat haasteet. (Pönkkö ja Sääkslahti 2017, 492.) Päiväkodeissa on suunniteltava sisä- ja ulkoympäristö sekä päivän rakenne ja toiminta tavoin, joka edistää lasten liikkumista monenlaisissa tilanteissa (Opetushallitus 2018, 48). Lasten uteliaisuuden ja innostuksen tulisi säilyä liikuntaa kohtaan. Aikuisten tehtävänä on mahdollistaa lapsille tilaisuuksia kokeilla erilaisia tapoja liikkua sekä mahdollistaa ympäristön muokkaaminen. Aikuisten tulee poistaa esteitä liikkumiselta ja lisätä liikkumisen houkuttavuutta ympäristön avulla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21, 23 - 24.)

### ***2.3 Päivittäinen liikuntamäärä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa***

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016: 21) on Opetus- ja kulttuuriministeriön alaisuuteen kuuluvan Terveystä ja hyvinvointia edistävän liikunnan (TEHYLI) -ohjausryhmän kokoama, kansainvälisiin sekä kansallisiin tutkimuksiin pohjautuva dokumentti lasten liikunnan suosituksista. Suositukset toimivat ohjeena alle kahdeksanvuotiaiden lasten kanssa työskenteleville aikuisille, jotta he voisivat toimia lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja hyvinvointia edistäen sekä tukien. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21, 6; 2016: 22, 5.) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset pohjautuvat YK:n

lapsen oikeuksien yleissopimukseen, josta ohjausryhmä on poiminut suosituksiin fyysisen aktiivisuuden sekä liikunnan kannalta tärkeimmät artikkelit. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21, 6.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016) on asetettu tavoitteeksi, että lapsen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä. Tästä määrästä kevyttä liikuntaa sekä reipasta ulkoilua tulisi olla kaksi tuntia ja yksi tunti erittäin vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. Kevyt fyysinen aktiivisuus tarkoittaa esimerkiksi hidasta kävelyä, rauhallisten liikuntaleikkien leikkimistä, pallon heittoa ja kiinniottoa, keinumista sekä tasapainoilua tai tavallisten arjen toimintojen tekemistä kuten riisumista ja pukemista. Reipas fyysinen aktiivisuus taas tarkoittaa sitä, kun lapsi esimerkiksi pyöriilee, potkulautaillee, luistelee, pelaa pallon kanssa tai vaikkapa kävelee ripeästi. Vauhdikas fyysinen aktiivisuus käsittää esimerkiksi juoksemisen, trampoliinilla hyppimisen, uimisen tai kiipeilyn. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21, 13 - 14.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan vain noin 10 - 20 %:lla alle kouluikäisistä lapsista toteutuu fyysisen aktiivisuuden suositusten mukainen liikunnan määrä. Alle kouluikäiset lapset liikkuvat nykyisin päivässä keskimäärin 1 - 2 tuntia, josta noin tunnin ajan lapsi liikkuu reippaasti. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21, 13 - 14.) Reunamo ja Kyhälä (2016) toteavat artikkelissaan, että Orientaatioprojektin havainnointiaineistojen perusteella lasten keskimääräinen fyysinen aktiivisuus päiväkotipäivien aikana jäi vähäiseksi. Lasten päiväkotipäivä kuluu tulosten perusteella fyysiseltä aktiivisuudelta kevyesti. Lapset liikkuvat ulkoleikeissään fyysisesti aktiivisemmin kuin sisäleikeissään ja tulosten mukaan lapset ovat myös fyysisesti aktiivisempia, kun he toimivat muiden lasten kanssa. (Reunamo & Kyhälä 2016.) Lapselle on luontaista liikkua ja leikkiä fyysisesti aktiivisesti. Toiminnallinen oppiminen on perusta lapsen oppimiselle ja kehitykselle ja siksi onkin tärkeää, että lapsi saa tutkia, kokeilla, yrittää ja erehtyä. Tavoitteena on, että varhaiskasvatuksessa kasvattajat suunnittelevat toimintaa niin, että lapsen riittävä fyysinen aktiivisuus toteutuisi päiväkotipäivän aikana ja näin myös fyysisen aktiivisuuden suositukset olisi mahdollista saavuttaa niin ulkoilun kuin sisällä tapahtuvan liikkumisen avulla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21, 13 - 14, 30.)

### 3 PEDAGOGISTA TOIMINTAA FYYSISSESSÄ JA SOSIAALISESSA YMPÄRISTÖSSÄ

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) puhutaan oppimisympäristön käsitteestä. Se sisältää niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin ulottuvuuden käsittäen tilat, paikat, yhteisöt, käytännöt ja välineet. Niiden avulla tuetaan lasten kehitystä, oppimista ja vuorovaikutusta. (Opetushallitus 2018, 32.) Oppimisympäristö on näin ollen toiminnan tärkeä perusedellytys (Raittila 2013, 70).

Raittila (2013) käyttää käsitettä varhaiskasvatuksen pedagoginen toimintaympäristö ja määrittelee sen. Pedagogiikalla viitataan lasten kasvun, kehityksen ja opetuksen tukemiseen, jonka ymmärretään olevan varhaiskasvatuksen ytimenä. Toimintaympäristöllä viitataan ympäristön prosessuaaliseen luonteeseen eli ympäristö syntyy arjen käytännöissä. Kaikki toiminnassa mukana olevat rakentavat ympäristöä. Lisäksi toimintaan vaikuttavat niin fyysisiin kuin ideologisiin puitteisiin liittyvät valinnat, joilla ympäristöä halutaan muokata. Usein valinnat tekevät aikuiset. (Raittila 2013, 70.) Raittila ja Siippainen (2017, 288) puhuvat yhteisöllisen ympäristön syntymisestä tilanteellisesti, kun lapset ja aikuiset toimivat keskenään ja heillä on yhteiset pelisäännöt. Pajun (2013, 77) mukaan päiväkodin fyysiset tilat ja rakenteet muokkaavat toimintaa ja vaikuttavat tiloissa olevien ihmisten ja heidän välisten suhteiden muodostumiseen. Kasvattajien on huolehdittava fyysisen ympäristön järjestämisestä. Myös erilaiset konkreettiset välineet rakentavat pedagogista toimintaympäristöä. (Raittila & Siippainen 2017, 285 - 286.)

Erilaisissa tutkimuksissa on todettu fyysisen ja sosiaalisen ympäristön vaikutuksia lasten liikkumiseen. Sääkslahden, Niemistön, Nevalaisen ym. (2019) mukaan lasten motorisiin taitoihin vaikuttavat esimerkiksi ulkoliikuntaympäristöt. Heidän mukaansa erityisesti päiväkodin pihan koolla,

pinnanmuodoilla sekä erilaisten alustojen (esim. asfaltti, hiekka, nurmi) lukumäärällä on vaikutusta. (Sääkslahti ym. 2019.) Fjortoft (2001) on myös tutkimuksessaan huomannut, että monipuoliset ulkoleikit vaikuttavat vahvasti motoriseen kuntoon lapsuudessa esimerkiksi tasapainon osalta. Lapsen olisi tärkeää päästä metsään leikkimään, sillä se edistää motorista kehitystä. (Fjortoft 2001.) Sääkslahden ym. (2019) tutkimuksessa selvisi myös, että päiväkodeista noin kolmanneksella ei ollut omaa sisäliikuntasalia, ja liikuntavälineistön määrä päiväkodeissa oli heidän mukaansa yllättävän suppea. Tutkijoiden mukaan oma liikuntasali hyödyttäisi esimerkiksi siinä, että liikkuminen ja toiminnallisuus olisivat paremmin ja kiinteämmin osana päivärytmiä. (Sääkslahti ym. 2019.) Lehto, Reunamo ja Ruismäki (2012) ovat tutkineet lasten ikätoverisuhteiden vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen päiväkodissa. Heidän tutkimuksensa mukaan lapset, jotka olivat aktiivisia vertaissuhteissaan, olivat myös fyysisesti aktiivisempia kuin lapset, jotka olivat sulkeutuneempia. Tutkijoiden mukaan ohjattujen aktiivisten hetkien perustana tulisi olla sosiaalinen vuorovaikutus ja näiden ohjattujen aktiivisten hetkien tulisi tukea positiivista ilmapiiriä. Ujommat lapset hyötyvät usein itseluottamuksen kannalta, kun he ovat kannustettuina heidän ikätovereidensa kanssa. Ikätovereiden kanssa vietetty aika vaikuttaa lasten aktiivisuustasoon. (Lehto, Reunamo & Ruismäki 2012.)

Päädyimme tarkastelemaan tutkimusongelmaamme fyysisen ympäristön ja sosiaalisen ympäristön kautta. Fyysinen ympäristö sisältää tutkimuksessamme liikuntakasvatuksen osalta päiväkodin sisä- ja ulkoympäristön eli tilat ja paikat ja näiden lisäksi välineistön. Sosiaalinen ympäristö tarkoittaa tutkimuksemme kannalta ja liikuntakasvatuksen osalta päiväkodin yhteisöä ja sen keskinäistä ilmapiiriä ja käytäntöjä sekä vuorovaikutusta, niin aikuisten kuin lasten välillä. Päiväkodin fyysisessä ja sosiaalisessa ympäristössä toimii yksilö eli varhaiskasvatuksen opettaja, joka mahdollistaa liikuntakasvatuksen pedagogisen toiminnan. Kuten aiemmin tuli esille, myös ympäristö muokkaa toimintaa. Kyseessä on siis molemminpuolinen vaikutus, mikä tutkimuksessammekin tulee esiin. Pedagogisen toiminnan taustalla vaikuttavat Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018) sekä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016).

# 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

## 4.1 Tutkimusongelma

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia liikuntakasvatuksen toteuttamisesta liikuntapainotteisissa päiväkodeissa. Tutkimusongelma on *Millaisia kokemuksia varhaiskasvatuksen opettajilla on liikuntakasvatuksen toteuttamisesta liikuntapainotteisissa päiväkodeissa?* Tarkentaviksi tutkimuskysymyksiksi muodostui tutkimusprosessin edetessä seuraavat neljä kysymystä:

1. Miten varhaiskasvatuksen opettajien taustan koettiin vaikuttavan liikuntakasvatuksen toteuttamisen valmiuksiin?
2. Miten varhaiskasvatuksen opettajat kokevat sosiaalisen ympäristön vaikutuksen liikuntakasvatuksen toteuttamisessa?
3. Miten varhaiskasvatuksen opettajat kokevat fyysisen ympäristön vaikutuksen liikuntakasvatuksen toteuttamisessa?
4. Millaisena varhaiskasvatuksen opettajat kokevat mahdollisuutensa toteuttaa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) määritellyjä liikuntakasvatuksen tavoitteita?

## 4.2 Tutkimusaineisto

Tutkimusaineisto kerättiin haastatteluiden avulla. Haastattelimme neljää varhaiskasvatuksen opettajaa, jotka työskentelevät liikuntapäiväkodeissa Pirkanmaalla. Halusimme haastateltavat juuri liikuntapäiväkodeista, sillä oletuksemme oli, että liikuntapainotteisissa päiväkodeissa liikuntakasvatus näyttäytyy arjessa suuremmassa roolissa kuin tavallisissa päiväkodeissa.

Ajattelimme, että näin saamme syvällisemmän aineiston varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksista. Tutkimusaineiston keräämisen alussa otimme yhteyttä Pirkanmaalla toimiviin liikuntapäiväkotien johtajiin ja kysyimme, onko heidän päiväkodeissaan varhaiskasvatuksen opettajia, jotka olisivat kiinnostuneita osallistumaan tutkimukseemme. Näiden yhteydenottojen perusteella haastatteluihin valikoitui neljä varhaiskasvatuksen opettajaa neljästä eri liikuntapäiväkodista Pirkanmaalta. Tutkimushaastattelut toteutettiin syyskuun ja lokakuun aikana vuonna 2019.



# 5 MENETELMÄLLISET VALINNAT

## 5.1 Laadullinen tutkimus

Eskolan ja Suorannan (2014) mukaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus ”on saanut käyttövoimaansa paljolti suhteestaan kvantitatiiviseen tutkimukseen” (Eskola & Suoranta 2014, 13). Laadullinen tutkimus saatetaan nähdä vastakohtana kvantitatiiviselle eli määrälliselle tutkimukselle ja sitä onkin usein kuvattu sen kautta, mitä määrällinen tutkimus ei ole (Eskola & Suoranta 2014, 13). Alasuutari (2011) toteaa kuitenkin kaikella tieteellisellä tutkimuksella olevan yhtenäisiä linjoja tutkimuksen teossa, kuten esimerkiksi se, että tutkija pyrkii toimimaan objektiivisesti todistelemalla havaintoaineistonsa avulla. Tutkimustuloksia analysoidessa voidaan myös soveltaa ja käyttää sekä määrällistä että laadullista analyysiä. Näin ollen näitä kahta analyysimallia ei voida asettaa toistensa vastakohtiksi, jotka poissulkevat toisensa. (Alasuutari 2011, 32.)

Laadullinen tutkimus nähdään yksinkertaistettuna tutkimuksena, jossa aineistoa kuvaillaan sekä analysoidaan sanallisesti. Laadullisella tutkimuksella on sille ominaisia piirteitä, jotka näkyvät Eskolan ja Suorannan (2014) tulkinnan mukaan aineistonkeruumenetelmässä, tutkittavien näkökulmassa, harkinnanvaraisessa tai teoreettisessa otannassa, aineiston laadullis-induktiivisessa analyysissä, hypoteesittomuudessa, tutkimuksen tyyllilajissa ja tulosten esitystavassa, tutkijan asemassa sekä aineiston narratiivisuudessa. Eskolan ja Suorannan mukaan laadullisen tutkimuksen aineisto on karkeimmillaan tekstimuodossa olevaa aineistoa. Tällöin aineisto on syntynyt joko tutkijan toimesta tai tutkijasta riippumatta, esimerkiksi päiväkirjojen tai kirjeiden muodossa. (Eskola & Suoranta 2014, 13 - 16.) Omassa tutkimuksessamme aineisto kerättiin meidän tutkijoiden tarpeesta haastatteluina, eli aineisto on riippuvainen meistä. Ruusuvuoren ja Tiittulan (2005, 9) mukaan haastattelu onkin ehkä tyypillisin tapa kerätä tietoa laadullisessa tutkimuksessa.

Laadulliseen tutkimukseen kuuluu olennaisesti myös se, että ilmiötä tutkitaan sen luonnollisessa tilassa, eikä näin ollen tutkimustilannetta lähdetä muokkaamaan, saati järjestämään koeasetelmaa esimerkiksi laboratorioon. Laadullisen tutkimuksen pyrkimyksenä on ”tavoittaa tutkittavien oma näkökulma; tällöin puhutaan myös naturalistisesta otteesta” (Eskola & Suoranta 2014, 16). Laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena on aineiston mahdollisimman syvälinen analysointi, jolloin aineistoksi riittää pieni, mutta laadukas otanta. (Eskola & Suoranta 2014, 16 - 18.) Omaan tutkimukseemme valikoitui neljä haastateltavaa, jotka ovat kaikki varhaiskasvatuksen opettajia liikuntapainotteisissa päiväkodeissa. Näin keskityimme haastatteluihin, joissa saimme monipuolisten kysymysten avulla syvällisempää tietoa tutkimuksemme aiheesta.

Eskolan ja Suorannan (2014) mukaan yksi laadullisen tutkimuksen ominaispiirteistä on myös se, että ei välttämättä tarvita ennakoasettamuksia tai määritelmiä, jotta voitaisiin lähteä tutkimaan ilmiötä. Tutkimuksessa edetään kasaten empiirisestä aineistosta teoriaa, aineistolähtöisesti. (Eskola & Suoranta 2014, 19 – 20.) Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2006) mukaan tulee kuitenkin muistaa, ettei laadullinen tutkimus ole ainoastaan aineistolähtöistä, vaan sekä aineistolähtöisyyttä että teorialähtöisyyttä käytetään laadullisessa tutkimuksessa ja joskus myös samassa tutkimuksessa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Laadullisessa tutkimuksessa ei myöskään tehdä etukäteen hypoteeseja tutkittavana olevasta kohteesta eikä tutkimuksen tuloksista. Vaikka tutkijalla olisi aikaisempia kokemuksia ja ajatuksia aiheesta, ei niiden tule rajoittaa tutkimuksen toteuttamiseen liittyviä toimenpiteitä. Tässä tulee esille tutkimuksen objektiivisuuden ja subjektiivisuuden suhde. Tutkijalla on laadullista tutkimusta tehdessään tietynlainen vapaus suunnitella ja toteuttaa tutkimustaan. Toisaalta valintojen vapaus vaatii tutkijalta tutkimuksellista mielikuvitusta. (Eskola & Suoranta 2014, 19 - 22.) Kiviniemen (2010) mukaan laadullinen tutkimus onkin tutkimuksen kohteena olevan ilmiön prosessinomaista käsitteellistämistä, eikä silloin juurikaan testata aikaisempaa teoriaa (Kiviniemi 2010, 74).

## 5.2 Puolistrukturoitu haastattelu

Haastattelu aineistonhankintamuotona on hyvin yleistä laadullisen aineiston keräämiseen yhdessä kyselyiden, havainnoinnin ja dokumenteista kootun tiedon kanssa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83). Haastattelun avulla tutkija selvittää, mitä tutkittava ajattelee aiheesta tai millaisia kokemuksia hänellä on. Tämä on haastatteluiden päämäärä. (Eskola & Suoranta 2014, 86.) Omaan tutkimusongelmaamme koimme parhaiten saavamme vastaukset asiantuntijoiden eli varhaiskasvatuksen opettajien omista kokemuksista sekä ajatuksista tutkimusongelmaamme liittyen. Näin yksilöhaastattelu aineistonkeruumuotoina tuntui luonnolliselta valinnalta. Tutkimushaastattelun erityinen piirre onkin siinä, että haastateltava on tiedon lähde, asiantuntija, ja haastattelija pyrkii haastattelun avulla saamaan tämän tiedon selville ohjaten keskustelua tiettyyn aiheeseen (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 22). Haastattelun etuja aineistonkeruumenetelmänä on muun muassa sen joustavuus kysymysten asettelussa ja vastausten tarkentamisen mahdollisuudessa sekä se, että haastattelija voi toimia samalla myös havainnoijana (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85 - 86). Joustavuus sekä tarkentaminen tulivat ilmi myös omissa haastattelutilanteissamme, sillä haastattelimme molemmat kahta varhaiskasvatuksen opettajaa ja haastattelun aikana esimerkiksi esitimme tarkentavia kysymyksiä ja lisäkysymyksiä haastateltaville.

Omassa tutkimuksessamme käytimme haastattelutyypinä puolistrukturoitua haastattelua. Ruusuvuori ja Tiittula (2005, 11) jakavat haastattelut kahteen tyyppiin "kysymysten valmiuden ja sitovuuden mukaan" strukturoituihin ja strukturoimattomiin haastatteluihin. Puolistrukturoitu haastattelu asettuu strukturoidun ja strukturoimattoman haastattelun väliin (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 11 - 12). Puolistrukturoitu haastattelu eroaa strukturoidusta haastattelusta siten, että haastateltava vastaa kysymyksiin omin sanoin ilman valmiita vastausvaihtoehtoja (Eskola & Suoranta 2014, 87). Omaan tutkimukseemme muodostimme kysymykset sekä niiden järjestyksen sen kautta, että saisimme mahdollisimman monipuolisen kuvan tutkittavasta aiheesta. Vaikka pohdimme melko tarkkaan kysymysten asettelun, haastattelutilanteissa esitimme lisäkysymyksiä haastateltavien vastauksista riippuen. Näin ollen jokainen haastattelu painottui hieman eri asioihin riippuen

haastateltavan kokemuksista ja ajatuksista. Haastattelukysymykset näkyvät liitteessä 1.

Haastattelut nauhoitettiin varhaiskasvatuksen opettajien suostumuksella sekä litteroitiin sanatarkasti myöhempää analysointia varten. Haastattelut olivat kestoaltaan noin 20 – 30 minuuttia. Kolme haastattelua toteutettiin varhaiskasvatuksen opettajien työpaikoilla rauhallisessa tilassa ja yksi oli Tampereen yliopistolla haastattelulle erikseen varatussa huoneessa. Toteutimme haastattelut siten, että haastattelimme molemmat kahta varhaiskasvatuksen opettajaa. Haastattelutilanteessa oli siis paikalla toinen meistä kandidaatintutkielman tekijästä sekä varhaiskasvatuksen opettaja. Yhdessä haastattelussa paikalla oli myös päiväkotiyrityksen aluejohtaja varhaiskasvatuksen opettajan suostumuksella, mutta aluejohtaja ei kuitenkaan osallistunut haastatteluun.

### *5.3 Teoriaohjaava sisällönanalyysi*

Aineistonkeruun ja haastattelujen litteroinnin jälkeen aloitimme analysoimisen. Valitsimme aineistomme analyysitavaksi sisällönanalyysin. Sisällönanalyysi on menetelmä, jolla voidaan analysoida, tässä tapauksessa haastattelua, systemaattisesti ja objektiivisesti. Pyrkimyksenä on saada tutkittavasta aiheesta tiivistetty ja yleisessä muodossa oleva kuvaus. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 117.) Grönfors ja Vilka (2011, 94) toteavat kuitenkin, että sisällönanalyysillä saadaan kerättyä aineisto siihen muotoon, että siitä voidaan tehdä johtopäätöksiä.

Yksi tapa on jakaa sisällönanalyysi aineistolähtöiseen, teorialähtöiseen ja teoriasidonnaiseen sisällönanalyysiin (Eskola 2010, 182). Tuomi ja Sarajarvi (2018, 109) puhuvat teoriasidonnaisen analyysin sijasta teoriaohjaavasta analyysistä, mutta molemmat tarkoittavat samantyyppistä analyysimuotoa. Tutkimuksemme analysointi perustuu teoriaohjaavaan sisällönanalyysiin, mutta aineistolähtöinen analyysi on apuna luokkien muodostamisessa.

Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä ei lähdetä liikkeelle yhdestä suuresta teoriasta. Teorialuku koostuu kokoelmasta, jossa on esimerkiksi aiheeseen liittyviä teorioita, käsitteitä ja aikaisempia tutkimustuloksia. (Eskola 2010, 183.) Teoriaohjaavan sisällönanalyysin eteneminen on lähtökohdaltaan samankaltainen kuin aineistolähtöisessä analyysissä eli siinä edetään aineiston

ehdoilla. Aineistolähtöisyys ja valmiit mallit vaihtelevat prosessin aikana ja näitä pyritään yhdistämään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 110, 133.) Tuomi ja Sarajärvi jakavat aineistolähtöisen sisällönanalyysin Milesin ja Hubermanin (1994) mukaan karkeasti kolmivaiheiseksi prosessiksi. Ensimmäisenä vaiheena on aineiston pelkistäminen, toisena vaiheena aineiston ryhmittely ja kolmantena vaiheena on teoreettisten käsitteiden luominen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122.) Ero teoriaohjaavaan analyysiin tulee siinä vaiheessa, kun edetään teoreettisten käsitteiden luomiseen. Teoriaohjaavassa analyysissä teoreettisia käsitteitä ei luoda aineistosta, kuten aineistolähtöisessä analyysissä, vaan teoreettiset käsitteet tuodaan valmiina, ikään kuin jo tiedettyinä asioina tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 133.)

Kun lähdimme analysoimaan haastatteluja litteroinnin ja aineistoon perehtymisen jälkeen, käytimme apuna Tuomen ja Sarajärven (2018) muodostamaa kuviota aineistolähtöisen sisällönanalyysin etenemisestä (ks. Tuomi & Sarajärvi 2018, 123). Aloimme alleviivaamaan pelkistettyjä ilmauksia haastateltavien vastauksista ja listasimme ne. Redusointi eli pelkistäminen tarkoittaa, että aineistosta etsitään tutkimustehtävää kuvaavat alkuperäisilmaukset ja alkuperäisilmauksia kuvaavat pelkistetyt ilmaukset. Pelkistetyt ilmaukset listataan ja näin tutkimukselle epäolennainen tieto karsiutuu pois. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123.) Tämän jälkeen aloitimme ryhmittelyn. Klusterointi eli ryhmittely tarkoittaa sekä samankaltaisten että erilaisten vastausten etsimistä pelkistetyistä ilmauksista (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124). Tässä vaiheessa tutkimusaineistostamme muodostui myös alaluokkia. Alaluokat syntyvät, kun ilmiötä kuvaavia käsitteitä sekä ryhmitellään että yhdistetään eri luokiksi. Näin ollen aineisto tiivistyy samalla. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124.)

Ero teoriaohjaavan analyysin ja aineistolähtöisen analyysin kohdalla huomattiin erityisesti tässä vaiheessa. Kun edennyt analysointi tuli kohtaan, jossa käsitteet nousivat teoriasta vaikuttaen yläluokkien syntyyn, ei enää edetty aineistolähtöisen analyysin mukaan. Jo haastattelukysymyksiä miettiessä ajattelimme kysymyksiä yksilön, fyysisen ympäristön, sosiaalisen ympäristön ja Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) esiintyvien tavoitteiden kautta ja näistä muodostui tutkimuksemme kannalta keskeisiä käsitteitä. Näiden käsitteiden kautta rakensimme yläluokat analysoinnin jatkuessa. Jaottelimme

edellisessä vaiheessa muodostuneita alaluokkia näiden yläluokkien alle. Näin muodostui runko tuloksista.

Tuomi ja Sarajärvi (2018, 119) määrittelevät käsitteen sisällön erittely, tarkoittaen sillä tekstin sisällön kuvaamista kvantitatiivisesti. Heidän mukaansa kvantifiointi on osana sisällön erittelyä ja sitä voi käyttää sisällönanalyysin apuna kuten mekin teemme. Kokosimme tutkimustuloksista taulukoita, joista näkee muodostuneet ylä- ja alaluokat. Taulukot kuvaavat selkeästi sitä, mitä kokemuksia haastateltavat toivat esille ja miten usein jokin kokemus toistui. Merkitsimme varhaiskasvatuksen opettajat taulukoihin koodeilla H1, H2, H3 ja H4. Näin taulukoista voidaan tulkita, kuka varhaiskasvatuksen opettajista on tuonut haastatteluissa esille käsitteiden ylä- ja alaluokkiin kuuluvia kokemuksia.

# 6 TUTKIMUSTULOKSET

## 6.1 Varhaiskasvatuksen opettaja pedagogisen toiminnan mahdollistajana

Taulukossa 1 esittelemme varhaiskasvatuksen opettajien taustasta sekä liikunnan merkityksestä varhaiskasvattajana nousseita pelkistettyjä ilmauksia. Yläluokalle tausta muodostui alaluokiksi opinnot, koulutukset, aiempi harrastuneisuus sekä harrastuneisuus. Toinen yläluokka on liikunnan merkitys varhaiskasvattajana ja sen alaluokkia ovat liikunnan merkityksellisyys ja liikkumisen tukeminen.

**TAULUKKO 1.** Varhaiskasvatuksen opettaja pedagogisen toiminnan mahdollistajana.

Ylä- ja alaluokat	Pelkistetyt ilmaukset
<b>Tausta</b> Opinnot	sosionomikoulutus H2, yliopistokoulutus H1, H3, H4
Koulutukset	kokee tarvitsevänsä lisäkoulusta/hyötyvänsä lisäkoulutuksesta H1, H2, H4 ei koe tarvitsevänsä lisäkoulutusta H3
Aiempi harrastuneisuus	kilpaurheilutausta H1 aiempi monipuolinen harrastuneisuus H2, H3
Harrastuneisuus	juoksu H1 arkiliikkuminen, lenkkeily H4 yleinen liikunnan harrastaminen H2
<b>Liikunnan merkitys varhaiskasvattajana</b> Liikunnan merkityksellisyys	liikunnan ilo H1, H3 kehityksen näkökulma H3, H4 terveyden näkökulma H2, H3

Liikkumisen tukeminen	toiminnan suunnittelu toiminnallisuutta hyödyntäen H3, H4 kannustamisen keinot: esimerkki H1, H2, H3, H4 aikuisen innostuneisuus H1, H3, H4 pienryhmien muodostaminen havainnoinnin perusteella H1, H4 sisarusryhmä H3 muut kannustamisen välineet (kuvat, videot) H4 lasten toiveiden ja mielenkiinnon kohteiden huomioiminen H1, H2, H3, H4
-----------------------	--

Varhaiskasvatuksen opettajien haastatteluista nousi esiin sekä opintojen että koulutusten ja työelämän kokemusten merkityksellisyys liikuntakasvatuksen toteuttamisessa. Kolme haastateltavista oli sitä mieltä, että opinnot olivat antaneet hyvän peruspohjan tai jopa erinomaiset valmiudet liikuntakasvatukseen. Sosionomitaustainen varhaiskasvatuksen opettaja koki, että opinnot eivät antaneet paljon liikuntakasvatuksellisia valmiuksia. Kaksi haastateltavaa korosti enemmän työelämän ja muun kiinnostuneisuuden merkitystä suhteessa opintojen antamiin valmiuksiin.

Semmosii perusjuttui joo, mutta emmä ehkä niinku koulun puolesta, et kyllä mulla on tullu ne sitte omasta kiinnostuneisuudesta ja harrastuneisuudesta se mun tieto. (H1)

Opinnoissa annettiin mun mielestä hyvät valmiudet sekä niinkun semmosta ideaa. Hyviä ideoita ja sitten myös vaadittiin erittäin täsmällistä suunnittelua ja erittäin täsmällisiä niinkun pedagogisia perusteluita niille ratkaisuille -- et se oli tosi vaativa ja tosi opettavainen ja tosi niinkun hyvän pohjan anto --. (H3)

Kolme varhaiskasvatuksen opettajaa koki koulutukset tarpeellisiksi. Koulutusten koettiin tuovan esimerkiksi uusia näkökulmia liikuntakasvatukseen. Toisaalta yksi varhaiskasvatuksen opettajista totesi, että hän ei koe tarvitsevansa koulutusta lisää. Hän on aiemmin harrastanut monipuolisesti liikuntaa ja haastateltava toi sen yhtenä selittävänä tekijänä esille. Aiempi harrastuneisuus on tuonut itsevarmuutta liikuntakasvattajana toimimiseen.

Varhaiskasvatuksen opettajien oma tausta heijastuu heidän toiminnassaan ja ajatuksissaan liikuntamyönteisyytenä. Liikunnallinen harrastuneisuus tuo kolmen haastateltavan mukaan niin henkistä kuin fyysistäkin hyvinvointia. Yksi haastateltavista kertoi harrastavansa liikuntaa yleisesti arjessa. Kaksi varhaiskasvatuksen opettajaa puhui omasta liikunnallisesta elämäntavastaan. Esimerkiksi yksi varhaiskasvatuksen opettaja on saanut aktiivisesta



kilpaurheilutaustastaan pohjan tämän päivän kestävyysliikkumiseen. Yksi haastateltava puhui päivittäisestä arkiliikunnasta ja lenkkeilystä. Erästä varhaiskasvatuksen opettajaa ei motivoi liikkuminen henkilökohtaisessa elämässään, mutta se ei toisaalta vaikuttanut hänen motivaatioonsa toteuttaa liikuntakasvatusta työssään.

Haastattelujen perusteella liikuntakasvatus merkitsee paljon jokaiselle varhaiskasvattajana. Varhaiskasvatuksen opettajat nostivat esille erilaisia perusteluja, miksi liikuntakasvatus on heille todella merkityksellistä. Liikunnan ilo oli yksi esille nousseista asioista. Yksi varhaiskasvatuksen opettajista koki tärkeänä elämyksellisyyden ja ilon kokemusten antamisen lapsille ja toinen kertoi, että liikkuminen on keino kokea sosiaalisuutta ja iloa toisista lapsista. Lapsen kehityksen kannalta nousi kahteen kertaan esille motorikan tukeminen ja kerran mainittiin liikunnan vaikutus oppimiseen. Varhaiskasvatuksen opettajista kaksi nosti esille terveyden näkökulman. Toinen mainitsi liikunnan merkityksestä terveyteen ja yksi toi laajemman näkökulman ilmi mainitsemalla liikkumisen lapsilla vähentyneen.

No siis jos ajatellaan ihan niinku lasten kannalta asiaa niin kyllä ajattelee niinku semmosta niinku jos miettii ihan yhteiskunnallisellaki tasolla että kuinka paljon seki on vähentyny se lasten liikkuminen -- tuetaan just siihen että... et tavallaan siitä tulis just semmosta omaehtosta ja semmosta automaattista niinku että sä haluut niinku pitää itestäs huolta ja liikkua --. (H2)

Liikunnan merkityksen näkyminen ohjauksissa tuli esille kahdesta eri näkökulmasta. Yksi varhaiskasvatuksen opettajista totesi, että lapsilla on synnynnäinen motivaatio liikkua ja sitä on hyvä hyödyntää toiminnallisuutena ohjauksissa. Kerran tuli ilmi näkökulma lasten hallittavuudesta, jota liikunta helpottaa. Varhaiskasvatuksen opettajat kokevat, että tärkeimpiä liikuntaan kannustamisen keinoja ovat oma esimerkki ja innostuneisuus. Jokainen varhaiskasvatuksen opettaja toi esille esimerkin näyttämisen tärkeyden. Lisäksi kolme mainitsi aikuisen innostuneisuuden keinona saada lapset innostumaan enemmän liikunnasta. Varhaiskasvatuksen opettajilta tuli muitakin yksittäisiä esimerkkejä. Kannustamisen keinona toimii myös lasten toiveiden ja mielenkiinnon kohteiden huomioiminen, jotka tuli ilmi kaikista haastatteluista. Havainnointi ja haastattelut toimivat näiden asioiden selville saamisen keinoina. Yksi haastateltavista toi esille, että erityisesti pienten kohdalla käytetään kuvia ja videoita. Pienryhmät mainittiin kahdessa haastattelussa. Yhdessä ryhmässä

pyritään rakentamaan pienryhmät siten, että ryhmässä on eritasoisia lapsia ja näin ollen lapset voivat oppia toisiltaan. Toisessa ryhmässä pyritään taitotasojen mukaiseen ryhmäjakoon. Yksi varhaiskasvatuksen opettaja mainitsi toimivansa sisarusryhmässä ja koki ryhmän etuna sen, että lapset oppivat paljon toisiltaan.

No se lähtee oikeestaan siitä omasta mallista ja asenteesta. (H1)

-- tietysti se oma innostuneisuus ja oma esimerkki ja semmonen -- lapsen tasolla tuodaan niinku sitä et siinä on muutakin hauskaa kun vaan se tekeminen --. (H3)

No öö...ensimmäisenä mä yleensä teen ite. Nii sit ne innostuu aina, ku aikuinen tekee. (H4)

## 6.2 Sosiaalinen ympäristö liikuntakasvatuksen mahdollistajana

Seuraavassa taulukossa esittelemme aineistosta sosiaalisen ympäristön ulottuvuudesta esiin nousseita pelkistettyjä ilmauksia. Sosiaalisen ympäristön käsitteen jaoimme analysoinnissa kolmeen yläluokkaan: työyhteisön asenne, työyhteisön toimintatavat sekä yhteistyö perheiden kanssa. Työyhteisön asenteeseen alaluokiksi muodostuivat salliva ilmapiiri sekä asenne. Työyhteisön toimintatavoista muotoutui alaluokiksi toiminnan suunnittelu sekä liikkuminen osana arkea. Vanhempien mielipiteiden ja toiveiden vastaanottaminen, vanhemmilta saatavat vinkit ja ideat sekä yhteiset tapahtumat muodostuivat analysoinnissa alaluokaksi yläluokalle yhteistyö perheiden kanssa.

**TAULUKKO 2.** Sosiaalinen ympäristö liikuntakasvatuksen mahdollistajana.

Ylä- ja alaluokat	Pelkistetyt ilmaukset
<b>Työyhteisön asenne</b> Salliva ilmapiiri	ylimääräisten kieltojen ja rajoitusten välttäminen H1, H2, H3, H4 yhteisesti sovitut säännöt H2, H3
Asenne	motivoitunut asenne liikuntaan H1, H2, H3, H4
<b>Työyhteisön toimintatavat</b> Toiminnan suunnittelu	toiminnan suunnittelussa liikuntanäkökulma H2, H3 lajikokeilut H2
Liikkuminen osana arkea	istumisen välttäminen H2, H4 liikunnalliset aamupiirit H2, H4 siirtymätilanteet H2, H3, H4
<b>Yhteistyö perheiden kanssa</b>	tulisi kiinnittää enemmän huomiota H1  monipuolinen yhteistyö H2

Vanhempien mielipiteiden ja toiveiden vastaanottaminen	turvallisuudesta keskustelu H2 vanhempien kanssa keskustelu H3, H4
Vanhemmilta saatavat vinkit ja ideat	lajikokeilut H2
Yhteiset tapahtumat	juhlapäivät H2, H4 liikuntatapahtumat H1

Varhaiskasvatuksen opettajat kokivat sekä heidän omalla että työyhteisön asenteella sekä toimintatavoilla olevan vaikutusta sille, millä tavoin päiväkodissa lapsille mahdollistetaan liikkuminen ja miten liikuntakasvatusta on mahdollista toteuttaa. Salliva ilmapiiri ja sen ylläpitäminen nousi esiin jokaisessa haastattelussa ja varhaiskasvatuksen opettajat kokivat sen tärkeäksi osaksi liikuntakasvatuksen ja liikkumisen mahdollistamista. Heidän mukaansa kiellot rajoittavat erityisesti lasten omaehtoisen liikkumisen mahdollisuuksia. Varhaiskasvatuksen opettajat puhuivatkin turhista ja ylimääräisistä kielloista, joita tulisi välttää, jotta lapset saisivat liikkua erityisesti sisätiloissa enemmän. Mikseipä siis sisällä voisi esimerkiksi välillä juosta tai rakentaa temppuratoja huonekaluista, jos ei siitä ole kenellekään vaaraa, kuten eräs varhaiskasvatuksen opettaja totesi.

Eräs haastateltavista pohti sitä, että kaikilla kasvattajilla on hieman erilaiset turvallisuuskäsitykset. Siksi työyhteisön sisällä on tärkeää pohtia liikuntakasvatusta turvallisuuden näkökulmasta ja rakentaa yhteisiä pelisääntöjä, joiden mukaan toimitaan. Kaksi varhaiskasvatuksen opettajaa kokikin tämän tärkeäksi, jotta yhteinen linja säilyisi ja liikkuminen sallittaisiin turvallisuuden rajoissa. Yhden varhaiskasvatuksen opettajan työpaikassa pidetään myös tärkeänä lapsen vanhempien kanssa käytävää keskustelua turvallisuudesta ja siitä, millainen turvallisuusajattelu vanhemmilla on lapsensa liikkumisen suhteen.

Ja sit se ajatusmalli siitä liiallisesta niinkun... tai pyritään pois siitä liiallisesta turvallisuuden ajatusmallista että kokeile, yritä uudelleen ja opi. (H2)

Sitten säännöt et mikä on sallittua ja mikä on kiellettyä niin se on selkeästi. Täällä on niinkun kiipeileminen ja mitä vois monessa paikassa aatella riehumisena sellanen niinku turvallisessa ympäristössä painiminen tai hyppiminen korkealta alas tai muuta semmosta tai et meillä on semmonen salliva kulttuuri siinä. (H3)

Kaksi haastateltavaa toi esiin sen, miten liikuntapainotus, liikuntapäiväkodin status, vaikuttaa työyhteisön jäsenten ajatus- ja toimintatapoihin liikuntakasvatuksessa. Kaksi haastateltavaa totesi, että suunnittelussa muistetaan aina liikuntakasvatuksen näkökulma. Liikkuminen nähtiin siis osana arkea. Kahden varhaiskasvatuksen opettajan haastatteluista tuli ilmi toiminnan toteutuksessa pyrkimys istumisen välttämiseen. Siirtymätilanteet olivat kolmen ja aamupiirit kahden haastateltavan mielestä hyviä tilaisuuksia liikunnalle. Haastateltavien mukaan heidän työyhteisönsä olivat motivoituneita liikuntakasvatukseen, sillä esimerkiksi jo rekrytointivaiheessa sen merkitystä korostetaan ja näin ollen työyhteisöön valikoituukin liikunnallisia työntekijöitä.

Yksi haastateltavista piti tärkeänä esimerkiksi sitä, että työyhteisössä pohditaan koko ajan, miten liikuntapainotteinen päiväkotitapaero eroaa tavallisesta päiväkodista liikuntakasvatuksessa. Hänen työyhteisössään halutaankin kehittää toimintaa ja pyrkiä eteenpäin liikuntakasvatuksessa niin, että se näkyisi yhä enemmän toimintatavoissa. Kaksi varhaiskasvatuksen opettajaa kertoi, että he tekevät yhteistyötä erilaisten urheiluseurojen tai liikunta-alan opiskelijoiden kanssa, jolloin liikuntakasvatukseen tulee uusi ulottuvuus lasten saadessa mahdollisuuksia kokeilla erilaisia urheilulajeja. Kaikilla haastateltavilla oli kokemusta myös tavallisesta, ilman liikuntapainotusta olevasta, päiväkodista ja he kertoivat, että näissä päiväkodeissa liikunta näkyi vähemmän päiväkodin arjessa ja toisaalta taas rajoituksia omaehtoiselle liikunnalle oli enemmän. Yksi haastateltavista ei osannut sanoa, vaikuttaako päiväkodin painotteisuus tai sen puuttuminen liikuntakasvatukseen. Hänelle liikunta on aina ollut erittäin tärkeää työssä.

Yhteistyön perheiden kanssa nähtiin myös vaikuttavan liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Varhaiskasvatuksen opettajat pitivät tärkeänä sitä, että vanhempien kanssa tehdään yhteistyötä liikuntakasvatuksessa. Kolme varhaiskasvatuksen opettajaa kertoi, että vanhempien mielipiteiden huomioiminen ja toiveiden vastaanottaminen on tärkeää, ja sen koettiin rikastavan liikuntakasvatusta. Vanhemmilta saatiin tietoa paitsi lasten liikkumisesta ja liikkumismotivaatiosta, mutta myös ideoita ja toiveita liikuntakasvatuksen monipuolistamiseen. Kolmen varhaiskasvatuksen opettajan päiväkodeissa järjestettiin myös yhteisiä tapahtumia perheiden kanssa, kuten esimerkiksi liikuntatapahtumia tai juhlapäiviä. Esiin tuli myös se, kuinka yhden

varhaiskasvatuksen opettajan lapsiryhmässä vanhempia kehoitetaan kulkemaan päiväkotiin pyöräillen tai kävellen. Hänen ryhmässään myös kotiin jaetaan vinkkejä erilaisista tavoista ja mahdollisuuksista liikkua. Heillä yhteistyö perheiden kanssa on monipuolista. Yksi haastateltavista koki, että vanhempien kanssa tehtävän yhteistyöhön tulisi kiinnittää enemmän huomiota.

Pyrimme säännöllisesti haastattelemaan lapsia ja muutenkin havainnoimaan sekä lapsia että heidän vanhempiaan että minkälaisia toiveita liikuntakasvatukseen niinkun on. Sit siinäki me ollaan aika hyviä, että me kysellään paljon perheiltä ja käytetään sitä. (H3)

### 6.3 *Fyysinen ympäristö liikuntakasvatuksen mahdollistajana*

Taulukossa 3 esittelemme varhaiskasvatuksen opettajien haastatteluissa ilmenneitä fyysisen ympäristön ulottuvuuksien vaikutuksia liikuntakasvatukseen. Erittelimme fyysisen ympäristön käsittävän päiväkodin sisäympäristön, ulkoympäristön sekä välineet. Lisäksi haastatteluaineistosta nousi fyysisen ympäristön ulottuvuuksiin tarkasteltavaksi lähiympäristö.

**TAULUKKO 3.** Fyysinen ympäristö liikuntakasvatuksen mahdollistajana.

Ylä- ja alaluokat	Pelkistetyt ilmaukset
<b>Sisäympäristö</b> Mahdollistava	mahdollistaa hyvin liikuntaa H1, H2, H3 (liikuntasali H1, H2, isoin tila organisoitu liikuntaan H3, muuta tilaa organisoitu liikkumiselle H1, H2)
Ei täysin mahdollistava	vanha tila: ryhmien omat tilat ei täysin mahdollista liikuntaa H4 (liikuntasali H4)
<b>Ulkoympäristö</b> Mahdollistava	päiväkodin oma piha mahdollistaa monipuolisen liikunnan H1, H3, H4
Ei täysin mahdollistava	päiväkodin pieni piha haasteellinen monipuoliseen liikuntaan (pihapeleihin) H2
<b>Lähiympäristö</b> Lähiympäristöjen hyödyntäminen	lähimetsä H1, H2 lähipuistot H2, H3 muu lähiympäristö H3
<b>Välineet</b> Välineet inspiroivat	monipuoliset välineet H1, H2, H3, H4

Kolme varhaiskasvatuksen opettajaa kertoi päiväkotinsa sisäympäristön mahdollistavan hyvin liikuntakasvatuksen toteuttamisen. Yksi varhaiskasvatuksen opettaja koki päiväkodin vanhojen tilojen rajoittavan jonkin

verran liikunnan mahdollistamista ryhmän omassa tilassa. Liikuntasali oli käytössä kolmessa päiväkodissa. Yksi varhaiskasvatuksen opettaja puhui haastattelussaan päiväkodin suurimmasta tilasta, joka oli organisoitu liikkumista mahdollistavaksi tilaksi, eli se toimi liikuntasalina. Eräässä päiväkodissa taas toimi lepohuone jumppahuoneena lepoajan ulkopuolella. Varhaiskasvatuksen opettajista kaksi korostikin tilojen organisoinnin tärkeyttä liikuntaa mahdollistavaksi.

Päiväkodin ulkoympäristön nähtiin mahdollistavan yleisesti hyvin liikkumista ja liikuntakasvatusta. Ulkoympäristöiksi varhaiskasvatuksen opettajat mainitsivat päiväkodin oman pihan, lähimetsät ja -puistot sekä muun päiväkodin lähialueen. Yhdessä haastattelussa nousi esiin päiväkodin oman pihan hyvät mahdollisuudet monipuoliseen liikkumiseen, sillä pihassa oli esimerkiksi mäki, puita ja kiviä. Toisaalta taas yksi haastateltavista koki päiväkodin pihan hieman haasteelliseksi sen vuoksi, että se ei pienuutensa ja pintansa vuoksi mahdollistanut ulkopelejä, kuten jalkapallon pelaamista.

-- niin mikään ei ole niin hyvää motorista harjoitusta noille lapsille kuin toi metsä. Polut, kivet, kannot, mitä siellä on --. (H1)

Ulkona toki, niin ulkona on hyvät tilat. On mäkee ja on kiveä ja puuta ja tällästä --. (H4)

Tää piha nyt on tietysti tää on niinku loppujen lopuksi pieni ja silleen haastava että tähän ei pääse mitään pelejä kauheasti ottamaan että ku on tommosta niinku kivimaata vaan --. Mut sitte siinäki täytyy vaan miettiä just et ja ottaa selvää et mihin voidaan vaikka lähtee pelaamaan futista --. Ja just hyödyntää metsiä ja sit puistoja mitä tässä nyt on... (H2)

Liikuntavälineitä päiväkodeissa oli monipuolisesti ja kaksi varhaiskasvatuksen opettajaa totesikin, että ne inspiroivat ja motivoivat lapsia sekä aikuisia liikkumiseen. Varhaiskasvatuksen opettajat mainitsivat muun muassa päiväkodissa olevan palloja, vanteita, hernepusseja, patjoja ja potkulautoja. Kahdessa päiväkodissa oli jopa kiipeilyseinä lasten käytössä. Yksi varhaiskasvatuksen opettaja kertoi, että myös leikkikalut, jotka eivät itsessään ole varsinaisia liikuntavälineitä, voivat toimia liikuntavälineinä sovellettuna. Hän mainitsi esimerkkinä leikkirekat, jotka ovat hyviä liikuntavälineitä, kun lapset työntävät niitä ympäriinsä erilaisissa asennoissa. Varhaiskasvatuksen opettajista kolme mainitsi tärkeäksi asiaksi sen, että liikuntavälineet ovat lasten

saatavilla ja he sanoivatkin välineiden saatavuudella olevan vaikutusta lasten omaehtoiseen liikkumiseen.

#### 6.4 Asiakirjat liikuntakasvatuksen toteutuksen lähtökohtana

Taulukossa 4 esittelemme aineistosta nousseita pelkistettyjä ilmauksia Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2018) tavoitteista. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018) on yläluokka ja sen alaluokkia ovat lapsilähtöisyys, tavoitteellisuus, säännöllisyys ja monipuolisuus. Toinen yläluokka on Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) ja sen alaluokkana on päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrä. Siihen olemme nostaneet yhden aineistosta nousseen pelkistetyn ilmauksen. Lisäksi Varhaiskasvatussuunnitelman perusteista (2018) on nostettu erillinen pelkistetty ilmaus yhden haastateltavan kokemuksesta Vasun käyttämisestä.

**TAULUKKO 4.** Asiakirjat liikuntakasvatuksen toteutuksen lähtökohtana.

Ylä- ja alaluokat	Pelkistetyt ilmaukset
<b>Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2018)</b>	Vasua tulisi lukea enemmän, jotta tavoitteet pysyisivät paremmin mukana H1
Lapsilähtöisyys	lasten haastattelu ja havainnointi H1, H2, H3, H4 lasten toiveiden ja mielenkiinnon kohteiden huomioiminen H1, H2, H3, H4 omaehtoisen liikkumisen tukeminen (välineiden saatavuus) H1, H2, H3 haasteet: lapsilähtöisyydessä aina kehitettävää H3 lasten energisyyteen vastaaminen H1 suuret ryhmäkoot H1
Tavoitteellisuus	kehitysnäkökulma: lasten kehityksen seuraaminen havainnoinnin kautta (lomakkeet) H2, H3 lasten fyysisen kehityksen tukeminen (esim. motoriiikka) H3, H4 oppiminen liikunnan avulla H4 sosiaalisen kehityksen tukeminen ryhmässä toimimisen kautta H2
Säännöllisyys	päivittäisen omaehtoisen liikkumisen mahdollisuus H2, H3 päivittäinen ohjattu liikkuminen H2, H4 päivittäinen ulkoilu H2, H4 siirtymätilanteet H2, H3, H4 liikunnalliset aamupiirit H2, H4 viikoittaiset retket H2

Monipuolisuus	vaihtuvat liikuntateemat H1, H2, H3, H4 metsä- ja puistoretket H2 vuodenaikojen hyödyntäminen H2 haasteet: eri tilojen käyttäminen vaatii joustavuutta toiminnassa H1
<b>Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016)</b>  päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrä	  3h liikuntaa päivässä ei toteudu pelkästään päiväkodissa H1

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) esiintyvät tavoitteet eli lapsilähtöisyys, tavoitteellisuus, säännöllisyys ja monipuolisuus tulivat vaihtelevasti esille varhaiskasvatuksen opettajilta. Yksi varhaiskasvatuksen opettaja toi ilmi, että Varhaiskasvatussuunnitelman perusteita tulisi lukea, jotta tavoitteet palautuisivat mieleen ja näin ollen toteutuisivat arjessa. Hän toi ilmi arjen hektisyyden ja sen, miten pitäisi vielä enemmän ”tehdä töitä” Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden kanssa, jotta se ei jäisi ”jalkoihin”. Lapsilähtöisyys nousi selkeimmin esille tavoitteista. Jokainen haastateltavista mainitsi sen, että lasten toiveet huomioidaan ja niitä otetaan suunnitteluun ja toteutukseen mukaan. Lasten havainnoiminen otettiin esille ja lisäksi yksi varhaiskasvatuksen opettaja mainitsi sen ohella haastattelemisen. Kolme varhaiskasvatuksen opettajaa mainitsi myös välineiden saatavuuden tukevan lasten omaehtoista liikuntaa. Haasteita lapsilähtöisyyden osalta toi esille kaksi varhaiskasvatuksen opettajaa. Yksi puhui siitä, että lapsilähtöisyydessä on aina kehitettävää. Toinen taas mainitsi haasteena lasten energisyyteen reagoimisen sekä sen, kun lapsia on paljon ryhmässä, on haastavaa huomioida kaikki mahdollisimman hyvin.

Tavoitteellisuudesta esille tulivat kehitysnäkökulman kannalta liikuntakasvatuksen sosiaalinen puoli, sen luoma yhteisöllisyyden kokemus sekä yhteisten sääntöjen opetteleminen. Kaksi varhaiskasvatuksen opettajista mainitsi pienryhmän. Molemmat totesivat sen, kuinka lapset oppivat toisiltaan ryhmissä toimiessaan. Varhaiskasvatuksen opettaja, joka työskentelee sisarusryhmässä, mainitsi myös toisilta lapsilta oppimisen mahdollisuuden. Lisäksi kaksi varhaiskasvatuksen opettajaa mainitsi liikunnan vaikutuksen motoriikkaan. Yksi opettajista toi esille eri taitojen tukemisen karkeamotoriikan osalta. Toisen varhaiskasvatuksen opettajan näkökulmana oli, että motoriikan



tulisi olla kunnossa, jotta voi esimerkiksi piirtää. Hän totesi myös, että liikunta auttaa oppimisessa. Kaksi varhaiskasvatuksen opettajaa nosti esille lapsen kehityksen seuraamisen säännöllisellä havainnoinnilla puhuen arviointilomakkeiden käyttämisestä havainnoinnin apuna.

Tavoitteista säännöllisyys toi esille arjessa näkyvän liikunnan, kuten siirtymätilanteet ja aamupiirit. Kolme varhaiskasvatuksen opettajaa mainitsi siirtymätilanteet ja niihin liikunnan yhdistämisen. Kaksi opettajaa mainitsi aamupiirit. He pyrkivät tuomaan aamupiireihin liikunnallisia osuuksia. Päivittäisen ulkoilun mainitsi kaksi varhaiskasvatuksen opettajista. He pyrkivät ulkoilunkin aikana säännöllisesti toteuttamaan ohjattua liikuntaa. Päivittäinen vapaa liikkuminen tuli ilmi kahdelta varhaiskasvatuksen opettajalta. Viikoittaiset retket mainittiin yhdesti. Sali oli käytössä kaikkien varhaiskasvatuksen opettajien mukaan. Haasteita ei tullut esille säännöllisen liikuntakasvatuksen toteuttamisen osalta.

Viikon tai kuukauden ajan kestävät liikuntateemat nousivat esille kaikista haastatteluista, kun puhuttiin monipuolisuuden tavoitteesta liikuntakasvatuksen osalta. Yksi haastateltava kertoi liikunnan vuosikellosta. Vuosikellosta näkee teemat tietyille ajanjaksoille. Yksi varhaiskasvatuksen opettaja toi ilmi myös vuodenaikojen hyödyntämisen liikuntakasvatuksessa. Haasteita nousi esille vain yhdeltä haastateltavalta. Haastateltava toi esille, että tilat mahdollistavat monipuolisen liikunnan, mutta toisinaan tilojen saaminen käyttöön vaatii joustavuutta suunnittelussa.

Muitakin haasteita tuli ilmi liittyen henkilökunnan puuttumiseen, ulkoympäristöön ja lähiympäristöön. Yksi varhaiskasvatuksen opettaja totesi henkilökunnan puuttumisen asettavan haasteita toiminnalle ja vaativan joustavuutta toiminnan toteuttamisessa. Yhdessä haastattelussa ilmeni myös, että ulkoympäristö ja lähiympäristö haastavat toimintaa. Yksi varhaiskasvatuksen opettajista ei tuonut esille haasteita, vaan kuvasi liikuntakasvatuksen ja sen tavoitteiden pysyvän arjessa hyvin mukana. Tosin hän nosti esille, että joinain päivinä haastaa se, pysyykö liikunta mukana arjessa. Varhaiskasvatuksen opettajista yksi mainitsi sen, kuinka lasten tulisi saada liikuntaa kolme tuntia päivässä ja se kaikki ei toteudu päiväkodissa.

-- mut että sehän on noin pääsääntöisesti kolmisen tuntii semmosta liikuntaa pitäs lapsen harrastaa päivässä, niin sehän kaikki ei toteudu päiväkodissa,

miten kannustetaan siihen tietosuuteen ja siihen asenteeseen myös kotona. Liikuttas ja oltas ulkona sen lisäksi, että se kaikki tosiaan ei oo täällä, vaan vielä päiväkodin päivän jälkeen lähdettä vielä ulos yhdessä ja oltas aktiivisia. (H1)

## 7 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Tutkimuksemme aineisto hankittiin haastattelemalla neljää varhaiskasvatuksen opettajaa. Otanta ei ollut suuri, mutta haastatteluista sai riittävästi aineistoa täyttämään tutkimustehtävän. Aineiston kylläntymisestä puhutaan, kun tieto toistaa itseään, eivätkä uudet tapaukset tuota tutkimusongelman kannalta lisätietoa. Tällöin ajatellaan, että aineistoa on riittävästi. Tutkimuskohtaisesti päätetään se, onko aineisto riittävä ja kattaako se tutkimusongelman. (Eskola & Suoranta 2014, 62, 64.) Tämän tutkimuksen osalta ei voida puhua täysin aineiston kylläntymisestä otannan pienuuden vuoksi, vaikka tietyt asiat toistuivat tutkimusongelman kannalta eri haastatteluissa. Sattumanvaraisuus kuitenkin pienenee tutkittavan ilmiön osalta, kun tieto toistuu useammassa haastattelussa. Tutkimuksen pieni otanta tuo haasteensa tulosten yleistettävyyteen. Näin ollen emme voi juurikaan yleistää tutkimuksemme tuloksia käsittämään esimerkiksi jokaisen Suomen varhaiskasvatuksen opettajan kokemusta. Tutkimuksen laajempi otanta tekisi siis tutkimuksesta yleistettävämmän.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK 2012) käsittelee tutkimuseettisessä hyvän tieteellisen käytännön ohjeistuksessaan eli HTK-ohjeessa hyvän tieteellisen käytännön periaatteita sekä hyvän tieteellisen käytännön loukkauksia. Vastuu ohjeiden noudattamisesta ja tutkimuksen rehellisyydestä on tutkijoilla (Tuomi & Sarajärvi 2018, 151). Omassa tutkimuksessamme noudatimme hyvää tieteellistä käytäntöä niin hyvin kuin mahdollista. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat esimerkiksi tarvittavien lupien hankinta, anonymiteetin turvaaminen, rehellisyys ja huolellisuus tutkimustyössä sekä muiden tutkijoiden työn huomioiminen oikealla tavalla (TENK 2012). Olemme asianmukaisella tavalla viitanneet muiden tutkimuksiin sekä teoriaan. Näin erotamme oman ja toisten tekemän tekstin. Ennen haastatteluiden tekemistä kysyimme tutkimusluvan tarpeesta päiväkotien johtajilta. Tutkimuslupaa ei tarvittu, koska päiväkotien nimiä ei mainita

tutkimuksessa. Tutkimukseen osallistuvia varhaiskasvatuksen opettajia informoitiin haastattelusta sekä sen teemoista etukäteen. Jokaisen haastateltavan kanssa teimme kirjallisen sopimuksen, jossa luvattiin hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen tutkimuksen aikana. Emme esimerkiksi mainitse tutkimusraportissamme haastateltavien nimiä tai työpaikkoja. Haastatteluiden nauhoittamisesta kysyimme etukäteen luvat varhaiskasvatuksen opettajilta ja heillä oli myös mahdollisuus kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen.

Yhden haastattelun aikana paikalla oli myös päiväkotiyrityksen aluejohtaja. Hän oli paikalla varhaiskasvatuksen opettajan suostumuksella ja heillä oli ajatuksena osallistua yhdessä haastatteluun. Tarkoituksena oli kuitenkin haastatella varhaiskasvatuksen opettajaa, joten hän ei haastattelijan pyynnöstä osallistunut haastatteluun. Aluejohtajan paikalla oleminen herätti ajatuksia siitä, onko tämä asia voinut vaikuttaa varhaiskasvatuksen opettajan vastauksiin. Toisaalta taas kysymykset olivat sellaisia, että emme usko aluejohtajan paikalla olemisen vaikuttaneen suuresti. Kuitenkin voidaan pohtia sitäkin, onko haastateltava halunnut antaa niin sanotusti suotuisia vastauksia ja rajoittanut puheitaan. Haastattelusta ei kuitenkaan sellaista kuvaa saanut, vaan esimerkiksi pohdintaa erilaisista haasteista nousi esille.

Tutkimusta tehdessä nousee esiin käsitteet tutkijan objektiivisuudesta tai subjektiivisuudesta. Tutkimusta suunnitellessamme ja toteuttaessamme pohdimme paljon sitä, ettemme vaikuttaisi omilla asenteillamme ja mielipiteillämme esimerkiksi haastatteluihin. Tutkijan tulisi olla mahdollisimman objektiivinen tutkimusta tehdessään saadakseen luotettavan tutkimuksen. Eskola ja Suoranta (2014) toteavatkin, että täydellinen objektiivisuus saattaa olla mahdotonta saavuttaa. Omien ennakko-oletusten, arvostusten ja asenteiden tunnistamiseen ja tiedostamiseen pyrkiminen, eli oman subjektiivisuutensa tunnistaminen rakentaa objektiivisuuden. (Eskola & Suoranta 2014, 17 - 18.) Tutkimuksemme luotettavuutta lisää, että tutkijoita on kaksi. Kun mukana on kaksi tutkijaa esimerkiksi analysointivaiheessa, luo se lisää varmuutta analysoinnin oikein etenemisestä ja tulkinnoista.

# 8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

## 8.1 Pohdinta

Sekä Gehrisin ym. (2014) että Kärjen (2015) tutkimuksista ilmeni, että opettajat kaipasivat lisää koulutusta sekä opetusta liikuntakasvatukseen (Gehris ym. 2014; Kärki 2015). Varhaiskasvatuksen opettajien kokemus koulutuksen lisätarpeesta ilmenee myös tässä tutkimuksessa. Opinnoista saa liikuntakasvatukseen perusteet, joita työelämässä kehitetään kokemusten kautta. Varhaiskasvatuksen opettajat kokivat kuitenkin hyötyvän erilaisista liikuntakoulutuksista, koska ne tuovat uusia ideoita ja näkökulmia arjen liikuntakasvatukseen. Gehrisin ym. (2014) tutkimuksessa ilmeni myös opettajien toive jakaa kokemuksia ja ideoita yhdessä kollegoidensa kanssa. Tutkimuksemme tuloksista nousee lisäksi esille, että aikaisemmalla ja nykyisellä harrastuneisuudella on positiivinen vaikutus liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Oma harrastuneisuus madaltaa kynnystä ohjata liikuntaa lapsille ja on tukenut tietoisuutta liikunnasta sekä liikunnan merkityksestä. Myös oma liikunnallinen elämäntapa luo varhaiskasvatuksen opettajissa halua ohjata myös lapsia liikunnallisuuteen.

Pohdimme varhaiskasvatuksen opettajien koulutuksen kannalta, mistä tutkimuksessamme esiin noussut lisäkoulutuksen tarve kertoo. Tutkimuksemme antaa viitteitä siitä, että varhaiskasvatuksen opettajan oma liikunnallinen harrastuneisuus vahvistaa kokemusta liikuntakasvatuksen toteuttamisen valmiuksista. Samalla varhaiskasvatuksen opettajat totesivat koulutuksen antavan peruspohjaa liikuntakasvatukseen, mutta kokivat kuitenkin lisäkoulutuksen tarvetta kehittyäkseen liikuntakasvattajina. Voiko tämä johtaa tilanteeseen, jossa liikunnan harrastuneisuus näyttäytyy liian suurena vaikuttavana tekijänä varhaiskasvatuksen opettajan kokemuksessa liikuntakasvatuksen toteuttamisen valmiuksista?

Kaikki haastateltavat kokivat, että hyvä ympäristö ja välineet motivoivat, mutta eivät ole edellytys laadukkaaseen liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Kuten

yksi haastateltavista totesi, perusteet, joista lähdetään liikkeelle ovat juokseminen, hyppiminen ja kiipeileminen sekä pienillä lapsilla ryömiminen ja konttaaminen. Hän lisäsi, että tarvitaan vain tila, jossa liikkua. Myös toinen varhaiskasvatuksen opettajista puhui tilankäytöstä korostaen, että tilojen organisointi vapauttaa tilaa liikkumiselle ja liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Tärkeimpinä asioina varhaiskasvatuksen opettajat pitivät mielikuvitusta, luovuutta ja heittäytymistä liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa suhteessa ympäristöön ja välineisiin. Kuten Lehto, Reunamo & Ruismäki (2012) ovat todenneet tutkimuksessaan, suunnitellut ja ohjatut tuokiot ovat välttämättömiä, mutta lapsille pitäisi luoda enemmän mahdollisuuksia omaehtoiseen liikkumiseen. Tämä vaatii tilojen organisointia ja toiminnan suunnittelua lasten omaehtoista liikkumista mahdollistavaksi, kuten omassa tutkimuksessamme haastateltava totesi. (Lehto, Reunamo & Ruismäki 2012.)

Edellisten asioiden lisäksi liikuntakasvatuksen toteuttamisessa ja lasten liikuntaan innostamisessa nähtiin erittäin tärkeäksi varhaiskasvatuksen opettajan rooli esimerkin näyttäjänä. Merkittävänä tekijänä koettiin myös aikuisen innostuneisuus ja sen vaikutus lasten liikkumiseen innostamisessa. Tämä tukee myös Gehrisin ym. (2014) tutkimuksen tuloksia opettajan aseman merkityksestä roolimallina. Tulosten perusteella voidaan ajatella, että oli tilat tai välineet millaiset tahansa, pystyy avoimella asenteella sekä luovuudella kompensoimaan puutteellisempaakin fyysistä ympäristöä.

Tutkimukseen osallistuneet varhaiskasvatuksen opettajat eivät kokeneet fyysisen ympäristön vaikuttavan merkittävästi heidän mahdollisuuksiinsa toteuttaa liikuntakasvatusta. Toisaalta kuitenkin Sääkslahden ym. (2019) tutkimuksessa ilmeni erityisesti päiväkodin ulkoliikuntaympäristöjen vaikutus lasten motorisiin taitoihin. Kuten yksi varhaiskasvatuksen opettaja totesi, pihan pieni koko ja kivimaa eivät mahdollista jalkapallopelejä. Fjortoft (2001) on myös esittänyt tutkimuksessaan yhteyden lasten motorisen kehityksen sekä monipuolisten ulkoleikkien välillä. Näin ollen liikunnan kannalta haasteellisemmassa ympäristössä korostuu varhaiskasvatuksen opettajan aktiivisuus ja avoimuus etsiä keinoja kompensoimaan tilannetta. Päiväkodissa, jossa piha ei mahdollista kaikkea monipuolista pelaamista, on haaste ratkaistu hyödyntämällä lähiympäristössä sijaitsevia puistoja ja kenttiä.

Sosiaalisen ympäristön merkitystä ei tule väheksyä, sillä kuten tuloksista selviää, sosiaalinen ympäristö voi joko rajoittaa tai sallia liikkumista. Varhaiskasvatuksen opettajat korostivat haastatteluissa sosiaalisen ympäristön merkitystä liikuntakasvatuksen toteuttamiseen ja liikkumisen mahdollistamiseen. Päiväkodin työyhteisöllä sekä sen jäsenten ajattelutavalla ja asenteella liikuntaa kohtaan nähtiin olevan merkitystä sille, millä tavoin päiväkodin sosiaalinen ympäristö mahdollistaa erityisesti lasten omaehtoista liikkumista. Tutkimuksessamme oli mukana varhaiskasvatuksen opettajat liikuntapainotteisista päiväkodeista, joten työyhteisöt olivat asenteeltaan motivoituneita liikuntakasvatukseen. Oletuksenamme olikin, että liikuntapainotteisissa päiväkodeissa näkyy liikuntakasvatus korostuneemmin arjessa kuin tavallisessa päiväkodissa. Tämä selvisi myös tuloksissamme varhaiskasvatuksen opettajien aikaisempien kokemusten perusteella.

Myös lasten perheillä koettiin olevan merkitystä liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Laukkanen, Määttä, Reunamo ym. (2016, 24) mainitsevatkin, että päiväkodin ilmapiiriin vaikuttavat myös sen yleinen asenne ja suhtautumistapa perheeseen. On tärkeä ottaa perheet mukaan yhteistyöhön liikuntakasvatuksessa lisäten sekä heidän osallisuuttaan että kertomalla fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista lapsen kokonaisvaltaiselle kasvuille, kehitykselle ja oppimiselle. (Laukkanen, Määttä, Reunamo ym. 2016, 24.)

Turvallisuuskulma korostui aineistosta ja jokainen haastateltava koki, että liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa turvallisuus näyttäytyy asiana, joka vaikuttaa liikkumisen mahdollistamiseen. Varhaiskasvatuksen opettajan sekä myös koko päiväkodin sosiaalisen ympäristön asenteet ja niistä kumpuavat toimintatavat vaikuttavat liikkumisen mahdollisuuteen päiväkodissa joko estäen tai rajoittaen. Varhaiskasvatuksen opettajat puhuivat haastatteluissa ylimääräisistä ja liiallisista säännöistä, jotka rajoittavat lasten monipuolista liikkumista. Varhaiskasvatuksen opettajien mukaan erityisesti sisätiloissa liikkumisessa tarvitaan kasvattajilta asennoitumista siihen, että omaehtoinen liikkuminen mahdollistuu. Arja Sääkslahti pohtii Tiede-lehden (2015) haastattelussa, että aikuiset saattavat olla liian varovaisia lasten liikunnan suhteen. Tämä saattaa vaikuttaa myös varhaiskasvattajien toimintaan päiväkodissa siten, että omaehtoista liikkumista rajoitetaan liiaksikin

turvallisuuden vuoksi. Hän toteaa, että kehittyminen vaatii mahdollisuutta yrittämiseen, eikä mustelmilta ja kolhuilta välttää. (Heikkilä 2015.)

Olennaista olisi, että päiväkodeissa keskusteltaisiin vanhempien kanssa siitä, miten he näkevät turvallisuusaspektin. Kuten tuloksista tuli esille, vanhempien mielipiteiden ja toiveiden kuuntelemista pidettiin tärkeänä. Eräs varhaiskasvatuksen opettajista toi esille samassa yhteydessä, että heillä halutaan tietää vanhempien näkemys turvallisuudesta. Voidaan myös miettiä, onko yleisesti ottaen helpompaa mennä päiväkodeissa kiireisen arjen keskellä turvallisuus edellä? Turvallisuus täytyy kuitenkin aina huomioida ja ymmärtää varhaiskasvattajan vastuu lapsista. Toisaalta turvallisuusajattelu voi mennä liialliseksi varovaisuudeksi, kuten Sääkslahti edellä mainitussa haastattelussa toteaa. Vaatii tietynlaista keskittymistä turvallisuuteen ja muutoksia turvallisuusajattelussa, ettei se vaan vie liikaa tilaa liikuntakasvatuksessa, kuten eräs varhaiskasvatuksen opettajista totesikin.

Varhaiskasvatussuunnitelmien perusteissa (2018) määritellyt liikuntakasvatuksen tavoitteet jäivät yllättävän pieneen rooliin aineistossa. Oletimme, että varhaiskasvatuksen opettajat korostaisivat haastatteluissa enemmän niiden merkitystä. Toisaalta vastauksissa näkyi liikuntakasvatuksen tavoitteita, vaikka varhaiskasvatuksen opettajat eivät juurikaan eritelleet niitä suoraan tai korostaneet erityisemmin. Pohdimme, että voidaan ajatella, että liikuntakasvatuksen tavoitteellisuus kulkee kuitenkin kaiken toiminnan takana. Varhaiskasvatuksen opettajan työn tulee olla tavoitteellista ja perusteltua kaikilta osin.

Liikuntakasvatuksen tavoitteista lapsilähtöisyyden merkitys nousi esiin haastatteluissa. Varhaiskasvatuksen opettajat pitivät tärkeänä lasten ideoiden ja mielenkiinnon kohteiden huomioimista toiminnassa. Koemme lapsilähtöisyyden linkittyvän hyvin vahvasti lasten osallisuuteen, jota nykyään korostetaankin varhaiskasvatuksessa (Turja & Vuorisalo 2017, 38). Osallisuudella tarkoitetaan lapsen mahdollisuutta olla vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristönsä kanssa sekä vaikuttaa siihen (Turja & Vuorisalo 2017, 38). Koulutuksessamme korostetaan koko ajan osallisuutta ja sen kokemuksen merkitystä lapsen hyvinvoinnille. Mielestämme osallisuutta ei voida koskaan huomioida liikaa, sillä kokemuksemme mukaan päiväkodeissa toiminta



edelleenkin pohjautuu paljolti aikuislähtöisyyteen. Varhaiskasvatustilain (540/2018) velvoittaa myös lasten osallisuuden huomioimisen.

Haasteista kysyttäessä varhaiskasvatuksen opettajien oli helpompi eritellä asioita tavoitteisiin yhdistäen. Haasteet olivat yksittäisiä, kuten tuloksista huomattiin, eikä niitä noussut paljon esille. Esille tuli myös se, että haasteet eivät ole esteinä liikuntakasvatukselle. Yhden varhaiskasvatuksen opettajan mukaan haasteita ei ole liikunnan ollessa hyvin arjessa mukana, mutta toisaalta joinain päivinä haastaa, huomioiko liikumista tarpeeksi. Liikuntakasvatus ja sen merkitys tulee tiedostaa joka päiväisessä arjessa, jotta riittävä liikunta pysyy toiminnassa mukana.

## **8.2 Johtopäätökset**

Tutkimuksemme tavoitteena oli tuoda esille varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia liikuntakasvatuksen toteuttamisesta liikuntapainotteisissa päiväkodeissa. Tutkimukseemme osallistuneista varhaiskasvatuksen opettajista näkyi liikuntamyönteisyys sekä tietoisuus liikunnan merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja hyvinvoinnille. Tutkimuksemme osoittaa, että varhaiskasvatuksen opettajien liikuntamyönteisyys sekä heidän taustoistaan tuleva tietoisuus ja tieto liikuntakasvatuksesta edistää liikuntakasvatuksen toteuttamisen mahdollisuuksien kokemusta. Haasteita saattaa tulla liikuntakasvatuksen toteuttamisen tielle, mutta nämä eivät ole esteenä laadukkaan liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. Avoimuus, mielikuvitus sekä halu kehittyä nousivat merkittävimiksi tekijöiksi varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksissa. Näin ollen toiminnan haasteet muodostuvat suuremmalta osin kasvattajan omassa ajatusmaailmassa.

Tutkimuksemme näyttää, että päiväkodin sosiaalisella sekä fyysisellä ympäristöllä on jonkin verran vaikutusta varhaiskasvatuksen opettajien kokemukseen liikuntakasvatuksen toteuttamisen mahdollisuudesta. Nämä ovat kuitenkin tekijöitä, joihin pystytään vaikuttamaan omalla toiminnalla. Fyysinen ympäristö voidaan organisoida liikuntaa mahdollistavammaksi ja sosiaalinen ympäristö rakennetaan työyhteisön yhteisessä vuorovaikutuksessa. Yhteiset pelisäännöt ja toimintatavat ovat tärkeitä, sillä yhteisen sallivan linjan koettiin mahdollistavan enemmän liikuntaa. Tämä vaatii vain jokaiselta kasvattajalta

ajatusta, että liikutaan turvallisuuden rajoissa, mutta ei liikaa turvallisuuden ehdoilla.

Vaikka varhaiskasvatuksen opettajat eivät eritelleet ja korostaneet liikuntakasvatuksen tavoitteita suuremmin, haastatteluissa näkyi kuitenkin selkeänä liikuntakasvatuksen merkittävyys liikuntapäiväkotien toimintatavoissa. Liikuntakasvatuksen tavoitteellisuus heijastui kaikkeen toimintaan ja oli toiminnan lähtökohtana, kuten sen tuleekin olla. Päiväkodin painotus näyttäytyi arjessa suuressa roolissa, sillä liikuntaa integroitiin monenlaiseen toimintaan. Liikuntapainotteisissa päiväkodeissa painotteisuutensa vuoksi tuleekin korostua liikuntakasvatus. Eräs haastateltavista totesikin liikuntapäiväkodin ihanteena olevan jatkuvan eteenpäin menemisen pyrkimys liikuntakasvatuksessa. Lopuksi voidaan todeta, että liikuntapainotteisten päiväkotien ajattelumallista voisivat kaikki päiväkodit ottaa mallia, oli päiväkoti liikuntapainotteinen tai ei. Pienilläkin asioilla saadaan paljon liikunnallisuutta arkeen.

Jatkotutkimusaiheina pohdimme vertailevaa tutkimusta liikuntapainotteisten ja tavallisten päiväkotien välille samasta tutkimusongelmasta käsin. Olisi mielenkiintoista tarkastella, näkyisikö haastateltavien vastauksissa eroavaisuuksia ja millä tavoin ne ilmenisivät. Aineistonhankintamenetelmäksi voisi olla hyvä liittää lisäksi havainnointi, sillä se antaisi tutkijoille laajemman näkemyksen tutkittavasta aiheesta. Havainnoinnilla voidaan esimerkiksi monipuolistaa tutkittavaa ilmiötä ja siitä haluttua tietoa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 94). Myös omassa tutkimuksessamme havainnointia olisi voitu hyödyntää. Jos tutkimuksella haluaa selvittää erityisesti, miten Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) määritellyt tavoitteet toteutuvat, tulisi kysymysten painottua enemmän niiden tarkasteluun.

## 9 LÄHTEET

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.

Donnelly, F. C., Mueller, S. S., & Gallahue, D. L. 2017. Developmental physical education for all children. Theory into practice. Champaign, IL: Human Kinetics.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Eskola, J. 2010. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin – Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 179 - 203.

Fjortoft, I. 2001. The Natural Environment as a Playground for Children: The Impact of Outdoor Play Activities in Pre-Primary School Children. Environmental Education. Early Childhood Education Journal, Vol. 29, No.2. 111 - 117.

Gallahue, D. L., Ozmun, F. C. & Goodway, J. D. 2012. Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults. Madison, WI: Brown & Benchmark.

Gehris, J., Gooze, R. & Whitaker, R. 2014. Teachers' perceptions about children's movement and learning in early childhood education programmes. Lehdessä Child: care, health and development 41. 122 - 131.

- Grönfors, M. & Vilkkä, H. (toim.) 2011. Laadullisen tutkimuksen kenttätömenetelmät. Hämeenlinna: Sofia – Sosiologia – Filosofiapu  
Vilkkä, 94. Luettu 19.11.2019.  
[http://vilkka.fi/books/Laadullisen\\_tutkimuksen.pdf](http://vilkka.fi/books/Laadullisen_tutkimuksen.pdf).
- Haywood, K. M. & Getchell, N. 2014. Life span motor development. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Heikkilä, M. 2015. Haaveena liikkuvat lapset. Lehdessä Tiede 12. 36-39. Luettu 22.11.2019. <https://lehdet.digilehdet.fi/718c6290-66d1-45d6-a25f-a4eb768e0fb1/32?lang=fi&q=%2520tiede%252012%2F2015>
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 12 - 21.
- Jaakkola, T. 2017. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 147 - 169.
- Kalaja, S. 2017. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 170 - 184.
- Karvonen, P. 2002. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammi.
- Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-kustannus, 70 - 85.
- Kärki, S. 2015. Lastentarhanopettaja liikuntakasvattajana. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö.

Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 16 - 24.

Laukkanen, A., Määttä, S., Reunamo, J., Roos, E., Soini, A. & Mäki, P. 2016. Perheen tärkeä rooli. Julkaisussa Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 22 (toim.) Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille, 22 - 26.

Lehto, S., Reunamo, J. & Ruismäki, H. 2012. Children`s peer relations and children`s physical activity. Procedia – Social and Behavioral Sciences 45, 277-283.

Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2017. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 215 - 233.

Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016: 21. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016: 22. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille.

Paju, E. 2013. Lasten arjen ainekset: Etnografinen tutkimus materiaalisuudesta, ruumiillisuudesta ja toimijuudesta päiväkodissa. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 486 - 504.

- Raittila, R. 2013. Pienryhmätoiminta ja leikkialueet. Varhaiskasvatuksen pedagoginen toimintaympäristö rakentuu arkisissa käytännöissä. Teoksessa K. Karila & L. Lipponen (toim.) Varhaiskasvatuksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino, 69 - 94.
- Raittila, R. & Siippainen, A. 2017. Varhaiskasvatuksen pedagoginen toimintaympäristö. Teoksessa M., Koivula, A. Siippainen & P. Eerola-Pennanen (toim.) Valloittava varhaiskasvatus: oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino, 283 - 292.
- Reunamo, J. 2016. Lapsilähtöinen toimintakulttuuri edellyttää lapsen kuuntelua. Julkaisussa Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 22 (toim.) Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille, 27 - 31.
- Reunamo, J. & Kyhälä, A-L. 2016. Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Julkaisussa Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 22 (toim.) Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille, 54 - 58. Luettu 25.10.2019.
- Rintala, P., Sääkslahti, A. & Iivonen, S. 2016. 3-10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. Lehdessä Liikunta ja tiede 53 (6). 49 - 55.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. 1.2. Mitä on laadullinen tutkimus: lyhyt oppimäärä. Kokoelmassa KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettu 10.10.2019.  
[https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L1\\_2.html](https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2.html)
- Syvöja, H. & Jaakkola, T. 2017. Liikunta, kognitiivinen toiminta ja koulumenestys. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 234 - 253.
- Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sääkslahti, A., Niemistö, D., Nevalainen, K., Laukkanen, A., Korhonen, E. & Juutinen-Finni, T. 2019. Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin. Lehdessä Liikunta ja tiede 56 (2-3). 77 - 83.

Sääkslahti, A., Soini, A., Mehtälä, A., Laukkanen, A. & Iivonen, S. 2013. Liikunnallisen lapsuuden askelmerkit asetetaan jo päiväkotikässä. Lehdessä Liikunta ja tiede 50 (2-3). 27-31. <https://docplayer.fi/231931-Liikunnallisen-lapsuuden-askelmerkit-asetetaan-jo-paivakoti-iassa.html>

Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Haastattelu: Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.

Takala, K. 2015. 3 – 4-vuotiaiden päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen ilmeneminen ja arviointi liikunnassa. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Studies in sport, physical education and health.

TENK. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. Luettu 28.11.2019. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf).

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Turja, L. & Vuorisalo, M. 2017. Lasten oikeudet, toimijuus ja osallisuus oppimisessa. Teoksessa M. Koivula, A. Siippainen & P. Eerola-Pennanen (toim.) Valloittava varhaiskasvatus: oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino, 36 - 55.

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>. Viitattu 10.10.2019.

## Haastattelukysymykset

1. Mahdollistavatko päiväkodin ympäristö sekä välineet laadukkaan liikuntakasvatuksen toteuttamisen?
  - Onko päiväkodin ympäristöllä tai välineillä merkitystä sille, miten varhaiskasvatuksen opettajana toteutat liikuntakasvatusta?
2. Onko lapsilla mahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen sekä sisällä että ulkona?
3. Mitä konkreettisia keinoja sinulla on saada lapset innostumaan liikkumisesta ja liikkumaan omaehtoisesti?
4. Miten mielestäsi päiväkotiyhteisössä suhtaudutaan liikuntakasvatukseen ja liikkumiseen ylipäätään?
5. Olet töissä liikuntapainotteisessa päiväkodissa, miten liikuntapainotteisuus näkyy konkreettisesti arjessa ja toiminnan suunnittelussa?
  - Onko liikuntakasvatus tuokioluontoista vai arjen tekemiseen integroitua?
  - Teettekö yhteistyötä perheiden kanssa liikuntakasvatuksen osalta? Järjestättekö esimerkiksi yhteisiä liikuntatapahtumia?
  - Onko sinulla kokemusta ”tavallisesta” (ei liikuntapainotusta) päiväkodista?
  - Vaikuttaako mielestäsi päiväkodin painotteisuus/toimintasuunnitelma siihen, millä tavoin liikuntakasvatusta on mahdollista toteuttaa?
6. Koetko liikuntakasvatuksen tavoitteiden (lapsilähtöisyys, tavoitteellisuus, säännöllisyys, monipuolisuus) täyttyvän arjessa?
  - Onko jokin tavoite haastava toteuttaa, miksi?
7. Miten otat yksilön huomioon liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteutuksessa?
8. Mitä liikuntakasvatus merkitsee sinulle varhaiskasvattajana? Miten se näkyy ohjauksessasi?
9. Millainen on oma suhteesi liikuntaan ja liikkumiseen?
10. Miten koet omat valmiutesi toteuttaa monipuolista liikuntakasvatusta?
  - Saitko opinnoissasi tarpeeksi valmiuksia liikuntakasvatuksen toteuttamiseen?
  - Koetko/Oletko kokenut tarvitsevasi lisäkoulutusta, jotta voit toteuttaa laadukasta liikuntakasvatusta?